Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением

деятельности по физическому развитию детей «Гусельки»

**Перспективный план**

**спортивного кружка «Мини - баскетбол»**

 **(старший дошкольный возраст)**

инструктор по физической культуре

Глазырина Ирина Владимировна

**СПОРТИВНАЯ ИГРА «МИНИ - БАСКЕТБОЛ»**

 Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но так же в ходьбе, беге, прыжках. Такие игры и упражнения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют формированию правильной осанки.

 Программа обучения детей мини – баскетболу строится на принципах всесторонней физической подготовленности детей дошкольного возраста.

 Обучение следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

**Цель программы:** привить интерес к систематическим занятиям спортом через игру «Мини - баскетбол».

**Задачи программы:**

1. Формировать интерес к различным видам спорта;

2. Учить элементарным приёмам техники и правилам игры в «Мини - баскетбол»;

3. Упражнять детей в выполнении упражнений с предметами;

4. Развивать двигательные навыки, физические качества;

5. Воспитывать самостоятельность, решительность, организованность, инициативность;

6. Укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

**ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ «МИНИ - БАСКЕТБОЛ»**

**ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ( 5 - 6 лет)**

**Первый год обучения**

1. Расширять представления детей об оздоровительном значении игры «Мини - баскетбол».

2. Сообщать интересные, для детей 5 -6 лет, факты из истории игры.

2. Учить детей элементарным передачам и приёмам мяча.

3. Учит детей правильно держать мяч при передачах, броска.

4. Учить технике передвижения и стоики игрока.

5. Учить водить мяч на месте и с продвижением вперёд.

6. Развивать глазомер, координацию, ловкость, быстроту, прыгучесть и т.д.

7. Способствовать формированию правильной осанки.

8. Воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность.

**Планирование работы по освоению детьми образовательной области**

**«Физическое развитие» (мини - баскетбол)**

**Группа старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| СЕНТЯБРЬ | 1 неделя | 1. Упражнять в легком беге.2. Учить выполнять упражнения с мячом.3. Развивать глазомер, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Лёгкий бег, ОРУ.2. Игровые упражнения с мячом.3. Эстафеты с мячом.  |
| 2 неделя | 1. Продолжить упражнять в легком беге.2. Повторить упражнения с мячом.3. Развивать глазомер, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Лёгкий бег, ОРУ.2. Игровые упражнения с мячом.3. Эстафеты с мячом. |
| 3 неделя | 1. Продолжить упражнять в легком беге.2. Учить упражнениям на ловкость, играм с мячом.3. Развивать глазомер, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Лёгкий бег, ОРУ.2. Упражнения на ловкость.3. Подвижные игры с мячом. |
| 4 неделя | 1. Продолжить упражнять в легком беге.2. Учить упражнениям на ловкость с предметами.3. Развивать глазомер, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Лёгкий бег, ОРУ.2. Упражнения на ловкость с предметами.3. Подвижные игры с мячом. |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ОКТЯБРЬ | 1 неделя | 1. Учить правильно держать мяч.2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне.3. Развивать быстроту реакции, координацию.4. Воспитывать самостоятельность. | 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. Эстафетный бег. |
| 2 неделя | 1. Учить правильно держать мяч.2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне.3. Развивать быстроту реакции, координацию.4. Воспитывать самостоятельность. | 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. Челночный бег. |
| 3 неделя | 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. | 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.5. Подвижная игра. |
| 4 неделя | 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. | 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.5. Подвижная игра. |
| НОЯБРЬ | 1 неделя | 1. Учить стойке и перемещению баскетболиста.2. Упражнять в прокатывании мяча.3. Развивать ловкость, выносливость.4. Воспитывать организованность. | 1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении.2. Обучение стойке и перемещению игрока.3. Прокатывание мяча друг другу.4. Подвижная игра на ловкость. |
| 2 неделя | 1. Продолжить учить стойке и перемещению баскетболиста.2. Закреплять умение прокатывать мяч.3. Развивать ловкость, выносливость.4. Воспитывать организованность. | 1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении.2. Обучение стойке и перемещению игрока.3. Прокатывание мяча друг другу.4. Подвижная игра на ловкость. |
| 3 неделя | 1. Повторять стойку и перемещение игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом.3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку.4. Воспитывать организованность. | 1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении.2. Обучение стойке и перемещению игрока.3.Передача мяча, стоя друг за другом .4. Упражнения на формирование осанки. |
| 4 неделя | 1. Закреплять умение перемещаться в стойке игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом.3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку.4. Воспитывать организованность. | 1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении.2. Обучение стойке и перемещению игрока.3.Передача мяча, стоя друг за другом .4. Упражнения на формирование осанки. |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ДЕКАБРЬ | 1 неделя | 1. Упражнять в передачах мяча от груди.2. Упражнять в прыжках.3. Учить бросать мяч в кольцо произвольным способом.4. Развивать прыгучесть, ловкость, внимание.5. Воспитывать решительность. | 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 неделя | 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. |
| 3 неделя | 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.4. Упражнения с прыжками. |
| 4 неделя | 1. Учить передавать мяч способом из – за головы.2. Повторять перебрасывание мяча через сетку.3. Развивать координацию, быстроту, прыгучесть.4. Воспитывать решительность. | 1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом.2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы, от груди.3.Перебрасывание мяча через сетку разными способами.4. Упражнения с прыжками.5. Упражнения на формирование осанки.  |
| ЯНВАРЬ | 1 неделя | 1. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками.2. Упражнять в метании мяча.3. Развивать ловкость.4. Воспитывать инициативность.  | 1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Метание различных мячей.4. Подвижная игра с передачами мяча. |
| 2 неделя | 1. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.2. Учить передавать мяч одной рукой.3. Развивать ловкость.4. Воспитывать инициативность.  | 1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками..4. Подвижная игра с передачами мяча. |
| 3 неделя | 1. Учить ведению мяча на месте. 2. Упражнять в передаче мяча одной рукой.3. Развивать ловкость.4. Воспитывать инициативность.  | 1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.2. Ведение мяча на месте.3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками..4. Подвижная игра с передачами мяча. |
| 4 неделя | 1. Учить ведению мяча на месте. 2. Упражнять в передаче мяча одной рукой.3. Развивать ловкость.4. Воспитывать инициативность.  | 1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.2. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд.3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками.4. Подвижная игра с передачами мяча. |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ФЕВРАЛЬ | 1 неделя | 1. Учить броскам в кольцо двумя руками снизу.2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.3. Развивать силу в упражнениях ОФП.4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу.3. Упражнения со скакалкой.4. Элементы ОФП.  |
| 2 неделя | 1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками снизу, передаче и ловле мяча на месте.2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.3. Развивать силу в упражнениях ОФП.4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу.3. Передача и ловля мяча на месте.3. Упражнения со скакалкой.4. Элементы ОФП. |
| 3 неделя | 1. Упражнять в беге на выносливость.2. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками от груди, передаче и ловле мяча на месте.3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.4. Развивать силу в упражнениях ОФП.5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.3. Передача и ловля мяча на месте.3. Упражнения со скакалкой.4. Элементы ОФП. |
| 4 неделя | 1. Упражнять в беге на выносливость.2. Закреплять броски в кольцо двумя руками от груди, снизу, передачу и ловлю мяча на месте.3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой.4. Развивать силу.5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу, двумя руками от груди.3. Передача и ловля мяча на месте.4. Элементы ОФП. |
| МАРТ | 1 неделя | 1. Учить передаче мяча и ловле его в движении.2. Развивать координацию, ловкость, скорость.3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.3. Передача мяча и ловля его в движении.4. Подвижные игры с мячом. |
| 2 неделя | 1. Упражнять в бросках мяча в кольцо двумя руками от груди.2. Развивать координацию, ловкость, скорость.3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.3. Передача мяча и ловля его в движении.4. Подвижные игры с мячом. |
| 3 неделя | 1. Учить броскам мяча в кольцо двумя руками сверху.2. Развивать координацию,скорость.3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху.3. Передача мяча и ловля его в движении.4. Эстафетный бег. |
| 4 неделя | 1. Учить передаче и ловля мяча в движении с изменением направления.2. Повторить броски мяча в кольцо двумя руками сверху.3. Развивать координацию, ловкость, скорость.4. Воспитывать стремление к выполнению упражнений. | 1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху.3. Передача мяча и ловля его в движении с изменением направления.4. Эстафетный бег. |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| АПРЕЛЬ | 1 неделя | 1. Учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке.2. Упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге.3. Развивать скорость, ловкость.4. Интерес к систематическим занятиям спортом. | 1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.3. Повторить: передачи и ловля мяча.4. Челночный бег 3\*10. |
| 2 неделя | 1. Продолжать учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке.2. Продолжать упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге.3. Развивать скорость, ловкость.4. Интерес к систематическим занятиям спортом. | 1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.3. Повторить: передачи и ловля мяча.4. Челночный бег 3\*10. |
| 3 неделя | 1. Повторить броски мяча двумя руками сверху в прыжке.2. Упражнять в ведении мяча на месте и в шаге.3. Развивать скорость, ловкость, координацию.4. Интерес к систематическим занятиям спортом. | 1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге.4. Челночный бег 3\*10, элементы ОФП. |
| 4 неделя | 1. Закреплять броски мяча двумя руками сверху в прыжке.2. Продолжить упражнять в ведении мяча на месте и в шаге.3. Развивать скорость, ловкость, координацию.4. Интерес к систематическим занятиям спортом. | 1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ.2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке.3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге.4. Челночный бег 3\*10, элементы ОФП. |
| МАЙ | 1 неделя | 1. Упражнять в бросках мяча правой и левой рукой.2. Закрепить умение передавать, вести и ловить мяч на месте и в движении.3. Развивать ловкость и координацию.4. Воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ.2. Броски мяча правой, левой рукой.3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.4. Подвижные игры.  |
| 2 неделя | 1. Повторить пройденный материал.2. Развивать ловкость и координацию.3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ.2. Броски мяча правой, левой рукой.3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.4. Подвижные игры. |
| 3 неделя | 1. Повторить и закрепить пройденный материал.2. Развивать ловкость и координацию.3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Подвижная игра «Салки».2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления.4. Эстафеты.  |
| 4 неделя | 1. Повторить и закрепить пройденный материал.2. Развивать ловкость и координацию.3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Подвижная игра «Салки»2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении.3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления.4. Эстафеты. |

**ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ «МИНИ - БАСКЕТБОЛ»**

**ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (6 - 7 лет)**

**Второй год обучения**

1. Продолжить сообщать интересные факты из истории игры «Мини - баскетбол».

2. Учить элементарным правилам и тактике игры.

2. Учить детей передачам и приёмам мяча с изменением направления, в прыжке.

3. Учит броскам мяча в кольцо после ведения, с разного расстояния.

4. Совершенствовать передачу и приём мяча в колонне, передачи от груди и из-за головы.

5. Развивать глазомер, координацию, ловкость, быстроту, прыгучесть и т.д.

6. Способствовать формированию правильной осанки.

7. Воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность, целеустремлённость и настойчивость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| СЕНТЯБРЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Учить передавать мяч в колонне.2. Упражнять в метании в цель.3. Развивать глазомер, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Бег до 2-х минут. ОРУ.2. Передача и прием мяча в колонне (вправо, влево).3. Метание в цель разными мячами.4. Подвижные игры. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Учить перебрасывать мяч от груди, из – за головы.2. Учить технике перемещения игрока.3. Развивать скорость, координацию.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Ходьба, бег с выполнением заданий по сигналу. ОРУ.2. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди, из-за головы.3. Перемещение игрока.4. Эстафета с мячом. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в беге на скорость.2. учить ведению мяча, перемещению игрока.3. Развивать скорость, ловкость.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Ходьба и бег в чередование до 3-х минут. ОРУ.2. Бег 30 метров.3. Ведение мяча.4. Перемещение игрока.5. Игры с мячом. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Повторить передачу и приём мяча в колонне, перебрасывание мяча.2. Учить выполнять стойку игрока.3. Развивать ловкость, координацию.4. Воспитывать интерес к игре. | 1. Ходьба, бег. ОРУ.2. Передача и прием мяча в колонне.3. Перебрасывание мяча друг другу способом от груди, из-за головы.4. Стойка, перемещение игрока. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ОКТЯБРЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в ведении мяча между препятствиями.2. Повторить технику стойки, остановок и перемещения игрока.3. Развивать быстроту реакции, координацию.4. Воспитывать самостоятельность. | 1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ.2. Выполнение упражнений после зрительного сигнала.3. Техника выполнения стойки, остановок, перемещения.4. Ведение мяча между препятствиями.5. Упражнение в прыжках. Подвижные игры. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в беге на выносливость.2. Учить броскам в кольцо после ведения.3. Повторить ведение мяча между препятствиями.4. Развивать выносливость, ловкость, внимание.5. Воспитывать самостоятельность. | 1. Ходьба, бег до 3-х минут. ОРУ.2. Ведение мяча между препятствиями.3. Броски мяча в кольцо после ведения.4. Эстафета. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Учить передавать и ловить мяч правой и левой рукой.2. Повторить броски мяча в кольцо после ведения.3. Развивать выносливость, силу, координацию.4. Воспитывать самостоятельность. | 1. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег до 2-х минут. ОРУ.2. Броски мяча в кольцо после ведения.3. Передача и ловля мяча правой, левой рукой.4. Элементы ОФП. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в ведении мяча между препятствиями и броске в кольцо после ведения.2. Повторить передачи мяча.3. Развивать глазомер, ловкость, координацию.4. Воспитывать самостоятельность. | 1. Лёгкий бег до 3-х минут. ОРУ.2. Ведение мяча между препятствиями и бросок в кольцо после ведения. 3. Передача и ловля мяча правой, левой рукой. 4. Свободные броски в кольцо. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| НОЯБРЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Учить применять изученный материал в учебной игре.2. Упражнять в бросках мяча в кольцо после ведения.3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.4. Воспитывать организованность. | 1. Лёгкий бег с выполнением заданий по сигналу. ОРУ.2. Прыжки с доставанием предмета.3. Броски мяча после ведения.4. Учебная игра 2\*2.5. Эстафетный бег. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в бросках в кольцо с разного расстояния.2. Продолжить упражнять в учебной игре 2\*2.3. Развивать силу, скорость, ловкость.4. Воспитывать организованность.  | 1. Подвижная игра «Салки». ОРУ.2. Броски мяча в кольцо с разного расстояния.3. Учебная игра 2\*2.4. Элементы ОФП. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в бросках мяча после ведения.2. Учить упражнениям со скакалкой на развитие быстроты.3. Развивать скорость, координацию.4. Воспитывать организованность. | 1. Лёгкий бег в чередование с ходьбой. ОРУ.2. Упражнения со скакалкой.3. Броски мяча после ведения.4. Подвижные игры с мячом. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в выполнении заданий на внимание.2. Упражнять в бросках мяча в кольцо с разного расстояния, после ведения.3. Закрепить передачи мяча от груди, броски мяча из-за головы в эстафетах.4. Развивать внимание, координацию, ловкость.5. Воспитывать организованность. | 1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ.2. Выполнение упражнений после зрительского сигнала.3. Броски мяча в кольцо с разного расстояния.4. Броски мяча после ведения.5. Эстафеты с мячом. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ДЕКАБРЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Учить прыгать на предмет.2. Упражнять в ведении мяча в шаге, беге.3. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость.4. Воспитывать решительность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении.2. Прыжки на предмет (скамейку, тумбу).3. Ведение мяча в шаге, беге.4. Учебная игра 2\*2. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Развивать силу в упражнениях с набивными мячами.2. Учить передавать и ловить мяч в прыжке.3. Закреплять полученные навыки в учебной игре 2\*2.4. Развивать силу, выносливость.5. Воспитывать решительность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении.2. Упражнения с набивными мячами.3. Передача и ловля мяча в прыжке.4. Учебная игра 2\*2. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в прыжках на предмет и ведении мяча в шаге и беге.2. Продолжить учить передавать и ловить мяч в прыжке.3. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества.4. Воспитывать решительность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении.2. Прыжки на предмет (скамейку, тумбу).3. Ведение мяча в шаге, беге.4. Передача и ловля мяча в прыжке.5. Эстафеты. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в ведении мяча в шаге и беге, передаче и ловле мяча в прыжке.2. Упражнять в силовых упражнениях, упражнении на гибкость (ОФП).3. Развивать силу, выносливость, гибкость, ловкость.4. Воспитывать решительность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении.2. Ведение мяча в шаге, беге.3. Передача и ловля мяча в прыжке.4. Элементы ОФП. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ЯНВАРЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Совершенствовать упражнения со скакалкой.2. Закрепить умения в стоике и перемещении игрока.3. Упражнять в ведении мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления.4. Развивать внимание, ловкость, координацию.5. Воспитывать инициативность. | 1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ.2. Упражнения со скакалкой.3. Стойка и перемещение игрока.4. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления.5. Подвижные игры. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Закреплять умение водить мяч на месте, в движении с изменением скорости и направления.2. Учить тактике игры.3. Развивать внимание, ловкость, координацию.4. Воспитывать инициативность. | 1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ.2. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления.3. Обучение тактике игры. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Продолжить обучать тактике игры.2. Закреплять умение бегать на выносливость.3. Совершенствовать упражнения на развитие силы, гибкости.4. Воспитывать инициативность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ.2. Обучение тактике игры.3. Элементы ОФП, подвижные игры. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Учить применять полученные умения в игре.2. Развивать ловкость, скорость.3. Воспитывать инициативность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ.2. Обучение тактике игры.3. Элементы ОФП, подвижные игры. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| ФЕВРАЛЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в прыжках через предметы.2. Закрепить передачи мяча в движении.3. Развивать скорость в эстафетных упражнениях.4. Развивать ловкость, координацию.5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Подвижная игра «Салки». ОРУ.2. Прыжки через предметы.3. Передачи мяча в движении.4. Эстафета с мячом.5. Упражнения на формирование осанки. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Закрепить броски мяча в кольцо различными способами.2. Продолжить упражнять в передачах мяча в движении.3. Развивать скорость, ловкость.4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Подвижная игра «Салки». ОРУ.2. Броски мяча в кольцо различными способами.3. Передачи мяча в движении.4. Эстафета с мячом. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Продолжить закреплять умения бросать мяч в кольцо, передавать мяч в движении.2. Развивать силу в упражнениях с набивными мячами.3. Развивать выносливость, силу, ловкость.4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ.2. Броски мяча в кольцо различными способами.3. Передачи мяча в движении.4. Упражнения с набивными мячами.5. Упражнения на формирование осанки. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Совершенствовать умения бросать мяч в кольцо, передавать мяч в движении.2. Продолжить развивать силу в упражнениях с набивными мячами.3. Развивать выносливость, силу, ловкость.4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ.2. Броски мяча в кольцо различными способами.3. Передачи мяча в движении.4. Упражнения с набивными мячами.5. Упражнения на формирование осанки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| МАРТ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в прыжках через предметы и на предметы.2. Упражнять в бросках мяча после ведения.3. Закреплять элементы игры в подвижных играх.4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ.2. Прыжки через предметы и на них.3. Броски мяча после ведения.4. Подвижные игры с мячом и бегом. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Закрепить умение прыгать через предметы и на предметы.2. Повторить броски мяча после ведения.3. Закреплять элементы игры в подвижных играх.4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ.2. Упражнения с набивными мячами.3. Броски мяча после ведения.4. Прыжки с места. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в беге на выносливость.2. Закрепить умение бросать мяч после ведения.3. Закреплять элементы игры в учебных играх.4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ.2. Броски мяча после ведения.3. Учебные игры 2\*2, 3\*3. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в беге на выносливость.2. Закрепить умение бросать мяч после ведения.3. Закреплять элементы игры в учебных играх.4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений. | 1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ.2. Броски мяча после ведения.3. Учебные игры 2\*2, 3\*3. |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| АПРЕЛЬ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в ведении мяча со сменой направления.2. Закрепить умение метать в цель, бросать мяч после ведения.3. Развивать скорость, внимание, силу, ловкость.4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.  | 1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ.2. Ведение мяча со сменой направления по сигналу.3. Метание мячей разного веса в цель.4. Броски мяча после ведения. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Закрепить умение водить мяч со сменой направления.2. Совершенствовать умение метать в цель, бросать мяч после ведения.3. Развивать скорость, внимание, силу, ловкость.4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.  | 1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ.2. Ведение мяча со сменой направления по сигналу.3. Метание мячей разного веса в цель.4. Броски мяча после ведения. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Закрепить передачу и ловлю мяча в прыжке.2. Упражнять в челночном беге.3. Развивать координацию, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом. | 1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ.2. Броски мяча после ведения.3. Передача и ловля мяча в прыжке.4. Челночный бег 3\*10.5. Упражнения на формирование осанки. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Продолжить закреплять передачу и ловлю мяча в прыжке.2. Упражнять в челночном беге.3. Развивать координацию, ловкость, скорость.4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом. | 1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ.2. Броски мяча после ведения.3. Передача и ловля мяча в прыжке.4. Челночный бег 3\*10.5. Упражнения на формирование осанки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НЕДЕЛЯ** | **ЗАДАЧИ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** |
| МАЙ | 1 НЕДЕЛЯ | 1. Упражнять в беге на выносливость.2. Закреплять изученные элементы мини- баскетбола.3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость.4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Лёгкий бег до 4-х мин. ОРУ.2. Закрепление: перемещение, стойка, повороты, передачи и ловля мяча; ведение мяча.3. Учебные игры 2\*2, 3\*3. |
| 2 НЕДЕЛЯ | 1. Продолжить упражнять в беге на выносливость.2. Совершенствовать изученные элементы мини- баскетбола.3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость.4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Лёгкий бег до 4-х мин. ОРУ.2. Закрепление: перемещение, стойка, повороты, передачи и ловля мяча; ведение мяча.3. Учебные игры 2\*2, 3\*3. |
| 3 НЕДЕЛЯ | 1. Закреплять ведение мяча, броски мяча.2. Совершенствовать умение применять элементы игры в учебных играх.3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость.4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ.2. Закрепление: ведение мяча, броски мяча.3. Учебные игры 2\*2, 3\*3.4. Эстафета с преодолением препятствий. |
| 4 НЕДЕЛЯ | 1. Совершенствовать умение применять элементы игры в учебных играх.3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость.4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность. | 1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ.2. Закрепление: ведение мяча, броски мяча.3. Учебные игры 2\*2, 3\*3.4. Эстафета с преодолением препятствий. |

Перспективный план

занятий по корригирующей гимнастике

2014 – 2015 учебный год

(средний и старший дошкольный возраст)

инструктор по физической культуре

Глазырина Ирина Владимировна