

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №8 «Умка»

Принято Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №8 «Умка»  
Протокол № 01 от 27.08. 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №8 «Умка»

М.А. Ефимова

Приказ от 28.08.2020г. № 176



Программа по обучению детей элементам  
спортивной игры в баскетбол  
«Непоседы»



Составил и реализует программу:  
Инструктор по физической культуре, Шендель Т.И.

г. Урай, 2020г.



## Содержание

1.	Паспорт программы	стр. 3
2.	Пояснительная записка	стр.4
3.	Цель и задачи программы	стр. 6
4.	Предполагаемые результаты	стр.8
5.	Механизм реализации программы	стр.9
6.	Перечень физкультурного оборудования	стр. 10
7.	Мониторинг усвоения программы	стр.11
8.	Перечень методической литературы	стр. 13
Приложения		

## 1. Паспорт программы

Полное наименование программы	Программа по обучению детей элементам спортивной игры баскетбол «Непоседы»
Инструктор по физической культуре	Шендель Татьяна Илинична,
Организация-исполнитель	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Умка»
Адрес организации-исполнителя:	628285, Тюменская обл. ХМАО-Югра, г. Урай, мкр 2А дом 35
Ф.И.О. автора	Шендель Татьяна Ильинична
Целевые группы	Воспитанники ДОУ от 5-6 лет
Цель программы	Обогащение двигательного опыта детей 5-6 лет.
Направленность	Физическое развитие
Срок реализации	1 год
Вид программы	Адаптированная
Уровень реализации	Дошкольное образование
Способ освоения содержания образования	Креативный
Краткое содержание программы	Освоение техники игры в баскетбол, совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения мяча. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, броски в кольцо, подача мяча, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом. Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

## 2. Пояснительная записка



Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в ДОО необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катание мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.



При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т. п. Действие бросания мяча в высоко расположенную цель по структуре близко к тому, которое ребенок совершает, стремясь достать высоко подвешенный предмет.

Методика начального обучения игре в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Н. И. Преображенского, Т. А. Зельдович, С. А. Кераминаса, Ю. Ф. Буйлина и Ю. И. Портных, С. С. Стонкуса и др.

В основе программы лежит методическое пособие «Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников».

### 3. Цель программы и задачи программы



#### **Цель программы:**

Обогащение двигательного опыта детей 5 - 6 лет по средствам освоения элементов игры в баскетбол.

#### **Задачи программы:**

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в баскетбол, совершенствование деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры в баскетбол
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения мяча.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, броски в кольцо, подача мяча, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

**Основными принципами** реализации поставленных задач являются:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом есть возможность реализации в массовой практике дошкольного образования;
- принцип полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму");
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов и других видах деятельности в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.



#### 4. Предполагаемые результаты освоения программы

1. Дети владеют техникой ведения мяча
2. Владеют техникой игры в баскетбол,
3. Знают историю игры в баскетбол
4. Умеют координировать движения, ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения мяча.
5. Умеют формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: владеют передачей мяча, бросками в кольцо, подачей мяча.
6. Умеют выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.



## 5. Механизм реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Реализация программы осуществляется в соответствии с годовым календарным графиком и учебным планом МБДОУ «Детский сад №8 «Умка».

Непосредственно образовательная деятельность с детьми проводится в физкультурном зале, оборудованном необходимым игровым и развивающим оборудованием один раз в неделю во вторую половину дня. Непосредственно образовательная деятельность проводится в игровой форме и включает в себя: игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом (*Приложение 2,3*). Продолжительность НОД 25 мин.

Тематическим планированием НОД (*Приложение 1*). ОРУ (*Приложение 4*).

Формами взаимодействия с родителями являются консультации, беседы, как по запросу родителей, так и по инициативе инструктора по физической культуре.

## **6. Перечень физкультурного оборудования**

- Корзины
- Баскетбольные стойки
- Баскетбольные мячи
- Детские резиновые мячи
- Набивные мячи
- Волейбольные мячи
- Кегли
- Мягкие модули
- Флажки
- Обручи
- Тренажёры
- Скакалки
- Гимнастические скамейки



## 7. Мониторинг освоения программы кружка «Непоседы».

Фамилия, имя ребёнка	1. Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча				2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча				3. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину				Общее количество баллов	Общий уровень
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		



## Критерии оценки умений детей:

### 1. Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.

### 2. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.

### 3. Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.

Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией

### Уровни освоения программы воспитанниками:

*Высокий уровень* - ребенок выполняет правильную технику в заданиях самостоятельно без помощи взрослого – 2;

*Средний уровень* - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

*Низкий уровень* - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

### Общий уровень

*Высокий уровень* - 20 – 22    *Средний уровень* - 16 – 19    *Низкий уровень* - 0-15



## 8. Перечень методической литературы:

1. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.— М.: Просвещение, 1983.— 79 с.
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.— М.: Просвещение, 1992.— 159 с.
3. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада/ Под ред. Л. В. Русской.— М.: Просвещение, 1986.— 79 с. ил.
3. Рунова М.А. двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледж. – М.: Мозайка-Синтез, 2004.-256 с.

# Приложения



## Тематическое планирование

### Занятие № 1

#### 1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, на носочках, на пяточках.

Бег: на носочках, высоко поднимая колени, бег чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

- Передача мяча снизу из рук в руки

- Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь на площадке.

Эстафеты: (игровые задания с мячом)

- ведение мяча правой рукой, вокруг кубика

- бросок мяча в корзину

- прыжки с мячом, зажатым между коленями, вокруг кубика

- «Передай мяч последнему» стоя в колонне, передают мяч под ногами из рук в руки до последнего, последний бежит, занимает место первого и снова передаёт мяч под ногами и так пока мяч не окажется у капитана.

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхания.

### Занятие № 2

#### 1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пяточках.

Бег в различных направлениях, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

- Ведение мяча с боку (с правой стороны) на каждый шаг по кругу, друг за другом.

- Игра «Беги, мяч скорей бери»

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба. Упражнение на дыхание.



### **Занятие № 3**

#### 1. Вводная часть:

Ходьба: на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег: на носках, сильно сгибая ноги назад, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.

Игровое упражнение с катанием мяча «Не выпусти мяч из круга».

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 4**

#### 1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок.

Бег на носках мелким и широким шагом, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

-Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

-Передача мяча в тройках, пятерках.

-Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

Подвижная игра с катанием мяча «Кто дальше».

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 5**

#### 1. Вводная часть:

Ходьба: обычная, ходьба в полуприседе, чередуя с обычной ходьбой.

Бег в колонне по одному, мелким и широким шагом, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча вокруг себя.

Ведение мяча, продвигаясь шагом.





П/игра «Сторож».

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 6**

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, приставным шагом вперед.

Бег на носках, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть:

Ведение мяча с изменением:

- а) направления передвижения,
- б) скорости передвижения,
- в) высоты отскока мяча.

Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.

Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

Подвижная игра с катанием мяча «Сбей мяч».

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 7**

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, на носочках, на наружных сторонах стоп, перекатом с носка на пятки.

Бег на носочках, чередуя ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть:

Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.

Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Подвижная игра с метанием мяча «Забрось, поймай».

3. Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 8**

1. Вводная часть

Ходьба обычная, на носках, на пяточках.

Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, чередуя ходьбой.

*О.Р.У.*

2. Основная часть:

-Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

-Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

-Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча

3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.



### **Задание № 9**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (4 мин). Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Они должны принять правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. Ошибки следует поправлять индивидуально

Подвижная игра «Два круга»

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 10**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, приставным шагом в правую и в левую стороны, чередуя с обычной с обычной ходьбой.

Бег на носочках, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Подвижная игра «Поймай мяч». Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).

Подвижная игра «Вызов по имени».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба упражнения на дыхание.



### **Занятие № 11**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, врассыпную в колонке по одному.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Игра «Сбей кеглю». Сбить кеглю можно любым способом.

Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча.

Подвижная игра «Поймай мяч»

Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Охотники и утки».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 12**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, на носочках в полуприседе.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя ходьбой.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли — передачи мяча. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы

П/игра «Летающие палочки».

#### **3. Заключительная часть.**

Ходьба, упражнения на дыхание.

### **Задание № 13**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, по кругу, в полуприседе с выпадами, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Показываются флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает. Повторить 3 — 4 раза ведение мяча правой и 3—4 раза левой рукой.

П/игры с бросанием и ловлей мяча «Не давай мяч водящему», «Ловишка с мячом».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба упражнения на дыхание.



## **Занятие № 14**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, высоко поднимая колени, чередуя с ходьбой.  
*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-с боку, толкая вниз, не наклоняясь слишком вперед.

П/игра с метанием мяча «Дальше выше».

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба упражнения на дыхание.

## **Занятие № 15**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба на носочках, на пятках, чередуя с обычной ходьбой.

Бег врассыпную, чередуя с ходьбой в колонне по одному.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Дети становятся полукругом, им бросается мяч (не по очереди). Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи, фрукты и т. д. или предметы, которые есть нельзя.

П/игра с мячом «Вратарь».

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба упражнения на дыхание.

## **Занятие № 16**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба с высоким подниманием колена, врассыпную, чередуя с ходьбой в колени по одному.

Бег на носочках, чередуя с ходьбой.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба, упражнения на дыхание.



### **Задание №17**

#### 1. Вводная часть:

Ходьба на носочках, на пяточках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его отскока.

Ведение мяча правой, левой рукой, свободно передвигаясь по площадке.

Следить, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.

П/игра с метанием мяча «Сбей кеглю».

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 18**

#### 1. Вводная часть:

Ходьба с различными положениями рук, перекатом с пятки на носок, чередуя с обычной ходьбой.

Бег на носочках.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

Подвижная игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок.

Движение по улице проходит в одном направлении. После 2 — 3 мин игры дети ведут мяч другой рукой.

П/игра «Не зевай».

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.

### **Занятие № 19**

#### 1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, врассыпную чередуя с ходьбой в колонне по одному.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

*О.Р.У.*

#### 2. Основная часть:

Игра в баскетбол. Дети делятся па несколько команд по 5 игроков. Две команды играют 3 мин остальные наблюдают игру. Потом играют другие команды.

П/игра «Кто внимательный?».

#### 3. Заключительная часть:

Ходьба упражнения на дыхание.



## **Занятие № 20**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба на носочках, на наружных сторонах стоп, чередуя с обычной ходьбой.

Бег обычный, чередуя ходьбой.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Закрепление навыка ходьбы и бега по кругу, упражнение в ходьбе по канату, упражнение в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторение эстафеты с мячом (см занятие №1).

### **3. Заключительная часть.**

Ходьба, упражнения на дыхание.

## **Задание № 21**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, в полуприседе, с выпадами.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Закрепление навыка ходьбы и бега по кругу, упражнение в ходьбе по канату, упражнение в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторение эстафеты с мячом (см занятие №1).

Игровое упражнение с катанием мяча «Закати мяч в ворота».

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

## **Занятие № 22**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба на носочках, на пяточках перекатом и чередуя обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Закреплять у детей умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле — передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

П/игра с катанием мяча «Дальше выше».

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.



### **Занятие № 23**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, на носочках с различными положениями рук, на пятках приставным шагом правым (левым) боком.  
Бег на носочках, змейкой.  
Перестроение в 3 колонны.  
*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. После 15 — 20сек. дается свисток, дети меняют руку (2 мин).

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (5 мин).

Во время игры дети выполняют разнообразные движения с мячом. После свистка все должны принять правильную стойку баскетболиста. Однако не следует долго задерживать детей в таком положении. Поправляют ошибки. Игровое упражнение с метанием мяча «Сбей кеглю»

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

### **Занятие № 24**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, в полуприседе руки на поясе.

Бег на носочках, высоко поднимая колене, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Упражнение в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторение ведения мяча с продвижением вперед, упражнение в лазанья под дугу, в равновесии.

П/игра с бросанием мяча «Живая цель».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

### **Задание № 25**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, в полуприседе, с выпадами.

Бег на носочках, врассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Упражнение в ходьбе и беге «змейкой» между предметами, повторение ведения мяча с продвижением вперед, упражнение в лазанья под дугу, в равновесии.

П/игра с метанием мяча «Попади в цель».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.



## **Занятие № 26**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, на носочках, на пяточках с высоким подниманием колена.

Бег на носочках, высоко поднимая колени.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Дети ведут мячи на 2—3 шага правой рукой, на 2 — 3 шага левой и т. д. Смотреть, чтобы они не слишком наклонялись вперед. Если у ребенка не получается ведение мяча на полусогнутых ногах, предложить вести мяч с высоким отскоком.

П/игра «Попади в цель».

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

## **Занятие № 27**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба обычная, в разных направлениях.

Бег на носочках, приставным шагом вперед и назад, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Игра «Мяч водящему». Соревнование следует проводить на точность действий с мячом. Повторить 2 — 3 раза.

П/игра «Беги, мяч скорей бери».

### **3. Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

## **Занятие № 28**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, на пяточках, перекатом с пятки на носок.

Бег враспынную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Эстафета ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание». Повторить 3 — 4 раза.

Вторая часть. Подвижная игра «Мотоциклисты» (6— 8 мин). Воль ведущего выполняет ребенок. На свободном месте площадки выставляются кегли, мотоциклисты должны проехать, не задевая их. После 2—3 мин игры дети меняют руки.

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.





## Занятие № 29

### 1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.

Бег обычный змейкой, между предметами, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### 2. Основная часть:

Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой. Идти свободным шагом, мяч вести впереди-сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем задание можно выполнять бегом.

П/игра «Два мяча».

### 3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

## Занятие № 30

### 1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному на носочках.

Ходьба на наружных сторонах стоп.

Бег в колонне по одному, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### 2. Основная часть:

Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь на площадке.

Вторая часть. Подвижная игра «Займи свободный кружок». Напомнить детям, какими способами можно передавать мяч. Можно показать отвлекающие действия с мячом, поощрять детей в их применении.

П/игра «Передача по кругу»

### 3. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.



### **Занятие № 31**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, на носочках с различными положениями рук, на пяточках, перекатом с пятки на носок. Бег в рассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Броски мяча в корзину с места. Организуются три команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5—2 м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят и передают его следующему, а сами становятся в конец колонны.

М.п/игра «прокати в туннель».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

### **Задание № 32**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному, в рассыпную.

Бег на носочках, в рассыпную, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

П/игра с метанием мяча «Передача по кругу», «Займи свободный кружок».

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

### **Занятие № 33**

#### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному на носках, на наружных сторонах стоп.

Бег в колонне по одному, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

#### **2. Основная часть:**

Игровые упражнения с метанием мяча «Меткий стрелок», п/игра «Бабки» (русская народная игра).

Мониторинг: уровень подготовленности детей

#### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.



## **Занятие № 34**

### **1. Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному на носках, на наружных сторонах стоп.

Бег в колонне по одному, змейкой, чередуя с обычной ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, перестроение в 3 колонны.

*О.Р.У.*

### **2. Основная часть:**

Закрепить игровые упражнения с метанием мяча «Меткий стрелок», п/игра «Бабки» (русская народная игра).

Мониторинг: уровень подготовленности детей

### **3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.