

Утверждено:  
приказом заведующей  
МБДОУ д/с № 35 «Соболек»  
№ 149 от 31.08.2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Ловкий мяч»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(старшая группа)  
**ОКТАБРЬ**

**Задачи:** учить детей брать мячи из корзины и класть их на место; учить правильно удерживать мяч. Учить принимать основную стойку баскетболиста. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем). Учить реагировать на сигнал. Упражнять в перебрасывании мяча через веревку. Формировать умение владеть мячом, приучать, не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи - ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети становятся в круг.</p> <p><b>Выполнение:</b> все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его правой рукой.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол двумя руками и ловля его двумя руками из положения стоя.</li> <li>2. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.</li> <li>3. Удары мячом об пол левой рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Подбрось по-выше».</li> <li>2. «Прокати мяч дальше».</li> <li>3. «Сбей кеглю».</li> <li>4. «Свободная игра».</li> <li>5. «Догони мяч».</li> </ol>	8

## НОЯБРЬ

**Задачи:** учить ловле мяча после отскоков от пола и бросков вверх. Учить передвижению по площадке приставным шагом. Формировать умение действовать с мячом, упражнять в умении быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание, способствовать развитию ориентировки в пространстве, координации движений и глазомеру.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи - ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2 — 3 шагов друг от друга.</p> <p><b>Выполнение:</b> передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его правой рукой.</li> <li>3. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар мяча об пол правой рукой и ловля его левой рукой, и наоборот.</li> <li>2. Удары мячом об пол двумя руками и ловля его двумя руками в ходьбе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 метра – снизу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Будь внимателен»</li> <li>2. «Сбей кеглю» (2-ой вариант).</li> <li>3. «У кого меньше мячей».</li> <li>4. «Свободная игра».</li> <li>5. «Догони мяч».</li> </ol>	8

## ДЕКАБРЬ

**Задачи:** учить передаче - ловле мяча в парах двумя руками от груди, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений: воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть. Упражнять в умении принимать основную стойку баскетболиста. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети разбегаются по площадке с мячом в руках.</p> <p><b>Выполнение:</b> свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча вверх с хлопком перед собой и с ударом мяча об пол - ловля двумя руками.</li> <li>3. Перебрасывание мяча партнёру двумя руками от груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.</li> <li>2. Удары мячом об пол левой рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом).</li> <li>2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 метра - из-за головы.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Будь внимателен» (2-ой вариант).</li> <li>2. «Обгони мяч».</li> <li>3. «Вызови по имени».</li> <li>4. «Подвижная цель».</li> <li>5. «Свободная игра».</li> </ol>	8

## ЯНВАРЬ

**Задачи:** упражнять детей в передаче мяча двумя руками от груди и в ловле – в парах, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Упражнять в передвижении по площадке приставным шагом в разном темпе. Совершенствовать навыки ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2 — 3 шагов друг от друга.</p> <p><b>Выполнение:</b> передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. После дополнительного знака воспитателя один ребенок движется быстрее других приставным шагом, обгоняя всю группу, и становится на свое место в круг.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча правой рукой, ловля его двумя руками.</li> <li>2. Подбрасывание мяча левой рукой, ловля его двумя руками.</li> <li>3. Бросание мяча вверх с хлопком перед собой и ловля его двумя руками.</li> <li>4. Передача мяча в парах двумя руками от груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол правой рукой и ловля его левой рукой при ходьбе, и наоборот.</li> <li>2. Удары мячом об пол двумя руками с отскоком разной высоты и ловля его двумя руками из положения стоя.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2 метра – сверху.</li> <li>2. Метание мяча в баскетбольный щит установленный на разной высоте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сделай фигуру».</li> <li>2. «У кого меньше мячей».</li> <li>3. «Мяч водящему».</li> <li>4. «Мяч в корзину».</li> <li>5. «Свободная игра».</li> </ol>	8

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи:** учить передаче мяча партнеру одной рукой от плеча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения. Учить детей ведению мяча на месте. Совершенствовать навык передвижения по площадке приставным шагом в разном темпе. Совершенствовать навык ловли мяча, бросков в заданную цель; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети встают в 2 — 3 колонны на расстоянии 2—3 м. одна от другой.</p> <p><b>Выполнение:</b> колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне ее конец и становятся последними и т. д.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Перебрасывание мяча партнеру правой рукой, ловля его двумя руками.</li> <li>3. Перебрасывание мяча партнеру левой рукой, ловля его двумя руками.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте правой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча на месте левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - снизу.</li> <li>2. Метание мяча в баскетбольную корзину установленную на разной высоте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Подвижная цель» (2-ой вариант).</li> <li>2. «Играй, играй мяч не теряй» (2-ой вариант).</li> <li>3. «10 передач»</li> <li>4. «Свободная игра».</li> <li>5. «Вызов по имени».</li> </ol>	8

## МАРТ

**Задачи:** учить детей броскам в баскетбольный щит после отбивания мяча о пол. Учить передвижению спиной вперед. Упражнять в передаче – ловле мяча, способствовать развитию координации движений, глазомера, ориентировки в пространстве. Упражнять детей в ведении мяча на месте. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети разделяются на группы по 4 - 5 игроков, рассчитываются в них по порядку и становятся в колонны.</p> <p><b>Выполнение:</b> воспитатель вызывает детей по номерам (не по порядку). Они бегут спиной вперед до указанного места и возвращаются приставным шагом. Выигрывают те, кто быстрее выполнил задание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.</li> <li>2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте правой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча на месте левой рукой.</li> <li>3. Ведение мяча на месте правой - левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - из-за головы.</li> <li>2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поймай мяч».</li> <li>2. «Играй, играй, мяч не теряй».</li> <li>3. «Свободная игра».</li> <li>4. «10 передач».</li> <li>5. «Мяч в корзину».</li> </ol>	8

## АПРЕЛЬ

**Задачи:** учить детей прицеливаться при броске мяча в цель после отбивания мяча об пол. Учить передачи мяча партнеру после ведения мяча на месте. Воспитывать уверенность в своих силах. Способствовать развитию координации движений, ловкости, точности движений. Совершенствовать навык передвижения по площадке.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и мало-подвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети встают в 2 — 3 колонны на расстоянии 2—3 м. одна от другой.</p> <p><b>Выполнение:</b> колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми (у них в руках флажки) передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними, и т.д. Побеждает та колонна, где задание выполнено быстрее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком впереди и за спиной и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча из-за головы двумя руками через сетку.</li> <li>3. Передача мяча по кругу произвольным способом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте правой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</li> <li>2. Ведение мяча на месте левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - сверху.</li> <li>2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольную корзину.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч в корзину».</li> <li>2. «Займи свободный кружок».</li> <li>3. «Поймай мяч».</li> <li>4. «Подвижная цель».</li> <li>5. «Свободная игра».</li> </ol>	8

## МАЙ

**Задачи:** закреплять навыки и умения ведения мяча на месте разными способами, передачи – ловли мяча, бросков мяча в корзину, передвижения по площадке. Способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве. Воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке	Упражнения, подготавливающие к обучению передачи-ловли мяча	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p><b>Построение:</b> дети встают в 2 — 3 колонны на расстоянии 2—3 м. одна от другой.</p> <p><b>Выполнение:</b> колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми (у них в руках флажки) передвигаются приставным шагом спиной к своей колонне в ее конец и становятся последними, и т.д. Побеждает та колонна, где задание выполнено быстрее.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча из-за головы двумя руками, вдаль, через сетку.</li> <li>3. Передача мяча по кругу вправо, влево двумя руками от груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте поочередно правой рукой. По команде (несколько раз) - менять ведение на левую руку.</li> <li>2. Чередование подбрасывания мяча с ударом об пол.</li> <li>3. Ведение мяча на месте (произвольным способом).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в баскетбольный корзину.</li> <li>2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра - любым способом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «За мячом».</li> <li>2. «Чья команда больше».</li> <li>3. «Мяч водящему».</li> <li>4. «Будь внимателен».</li> <li>5. «Вызови по имени».</li> <li>6. «Свободная игра».</li> </ol>	8
<b>ВСЕГО</b>					<b>64</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
(подготовительная группа)  
**ОКТАБРЬ**

**Задачи:** повторить и закрепить навыки и умения ведения мяча на месте разными способами. Совершенствовать навык бросков мяча в заданную цель. Формировать умение действовать с мячом. Учить ловле - передаче мяча партнеру двумя руками от груди стоя на месте. Упражнять в умении быстро реагировать на сигналы.

<b>Упражнения для обучения передаче и ловле мяча</b>	<b>Упражнения для обучения ведению мяча</b>	<b>Упражнения для обучения броскам мяча в корзину</b>	<b>Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>Количество часов</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.</li> <li>3. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в тройках.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте правой рукой - не смотреть на мяч.</li> <li>2. Ведение мяча на месте левой рукой - не смотреть на мяч.</li> <li>3. Ведение мяча на месте правой – левой рукой - не смотреть на мяч.</li> <li>4. Ведение мяча вокруг себя.</li> <li>5. Ведение мяча на месте правой рукой, левой, правой – левой (не смотреть на мяч).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</li> <li>2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м.) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Играй, играй, мяч не теряй».</li> <li>2. «Поймай мяч».</li> <li>3. «Сбей кеглю».</li> <li>4. «Займи свободный кружок».</li> <li>5. «Будь внимателен».</li> <li>6. «Свободная игра».</li> <li>7. «Успей поймать».</li> </ol>	8

## НОЯБРЬ

**Задачи:** учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Учить передаче мяча одной рукой от груди. Упражнять в ловле, передаче мяча двумя руками от груди. Упражнять в бросках мяча в корзину с места. Способствовать развитию координации движений, ловкости. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди в шеренге (вправо, влево).</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в пятерках.</li> <li>3. Передача мяча одной рукой от груди, стоя парами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой рукой, левой рукой продвигаясь шагом по-прямой.</li> <li>2. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча.</li> <li>3. Ведение мяча правой рукой, левой рукой между кеглями, продвигаясь вперед.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</li> <li>2. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мотоциклисты»</li> <li>2. «Гонка мячей по кругу»</li> <li>3. «5 бросков».</li> <li>4. «Поймай мяч».</li> <li>5. «Метко в корзину».</li> <li>6. «Вызовы по номерам».</li> </ol>	8

## ДЕКАБРЬ

**Задачи:** Учить передаче мяча партнеру двумя руками от груди, одной рукой от груди в движении. Упражнять детей в ведении мяча, продвигаясь вперед. Формировать ловкость действий с мячом. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера. Способствовать развитию ориентировки в пространстве. Развивать двигательную реакцию.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча по кругу вправо, влево (1 – 2 мяча).</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.</li> <li>3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, правой рукой, левой рукой, правой - левой рукой, меняя по команде воспитателя.</li> <li>2. Ведение мяча по кругу, продвигаясь вперёд 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в цель (высота 2 м.) двумя руками от груди с места через верёвку или сетку.</li> <li>2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч водящему».</li> <li>2. «Скажи, какой цвет».</li> <li>3. «Мотоциклисты»</li> <li>4. «Бросание мяча в парах»</li> <li>5. «10 передач».</li> <li>6. «5 бросков».</li> <li>7. «Подвижная цель» (2 – ой вариант).</li> </ol>	8

## ЯНВАРЬ

**Задачи:** Учить детей сочетать ловлю, передачу, ведение и броски мяча в корзину. Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентироваться в пространстве на площадке. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера. Приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<p>1. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди в двух колоннах с переходом в конец своей колонны.</p> <p>2. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди в колоннах с переходом в противоположную колонну, вслед за мячом.</p>	<p>1. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (не смотреть на мяч), правой рукой, левой рукой, правой - левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча, продвигаясь шагом по кругу, 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой рукой – не смотреть на мяч.</p>	<p>1. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>2. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>1. «Займи свободный кружок».</p> <p>2. «Скажи, какой цвет» (2 – ой вариант).</p> <p>3. «Мяч ловцу».</p> <p>4. «10 передач».</p> <p>5. «Метко в корзину» (2 – ой вариант).</p> <p>6. «Вызовы по номерам» (2 – ой вариант).</p>	8

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи:** Учить детей вести мяч правой и левой рукой бегом, меняя направление, скорость передвижения. Учить детей защитным действиям. Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре.. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить дружно играть. Быстро реагировать на зрительные и звуковые сигналы. Развивать глазомер. Воспитывать смелость и решительность.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от груди в шеренгах с переходом в противоположную шеренгу, вслед за мячом.</li> <li>2. Передача мяча, одной рукой от груди в шеренгах с переходом в противоположную шеренгу, вслед за мячом.</li> <li>3. Передача мяча парами при противодействии защитника</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча с изменением направления передвижения.</li> <li>2. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.</li> <li>3. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка шагом.</li> <li>4. Ведение мяча, остановка и передача мяча.</li> <li>5. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча.</li> <li>2. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча.</li> <li>3. Сочетание действий: ловли - ведения – бросков мяча двумя руками от груди.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «За мячом» (2 – ой вариант).</li> <li>2. «Успей поймать».</li> <li>3. «Ловишки с мячом».</li> <li>4. «Эстафета с ведением мяча».</li> <li>5. «Ведение мяча парами».</li> <li>6. «Мяч капитану».</li> <li>7. «Вызови по имени».</li> </ol>	8

## МАРТ

**Задачи:** Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться по всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча. Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Упражнять в ведении мяча в беге, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Упражнения для обучения передаче и ловле мяча	Упражнения для обучения ведению мяча	Упражнения для обучения броскам мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди в кругу вправо, влево (2-3-4 мяча).</li> <li>2. Передача мяча парами при противодействии защитника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом.</li> <li>2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.</li> <li>3. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом, с остановкой после него и передачей мяча - при противодействии защитника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину двумя руками от груди при противодействии защитника.</li> <li>2. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча при противодействии защитника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Борьба за мяч».</li> <li>2. «Чья команда больше».</li> <li>3. «Гонка мячей по кругу».</li> <li>4. «Будь внимателен».</li> <li>5. «Скажи, какой цвет» (2 – ой вариант).</li> <li>6. «Эстафета с мячом» (2 – ой вариант).</li> <li>7. «Мяч ловцу».</li> </ol>	8

## АПРЕЛЬ

**Задачи:** Учить детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол. Совершенствовать навык ведения мяча в беге. Закреплять навыки и умения передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.

Упражнения с передачей мяча	Упражнения с ведением мяча	Упражнения с бросками мяча в корзину	Подвижные и малоподвижные игры с элементами баскетбола	Количество часов
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди в двух колоннах с переходом в конец своей колонны (в быстром темпе).</li> <li>2. Передача мяча одной рукой от груди в двух колоннах с переходом в конец своей колонны (в быстром темпе).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой (левой) рукой – бегом, с остановкой после него и передачей мяча - при противодействии защитника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание действий: ведения – бросков мяча в корзину двумя руками от груди при противодействии защитника.</li> <li>2. Сочетание действий: ловли – бросков мяча в корзину одной рукой от плеча при противодействии защитника.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поймай мяч».</li> <li>2. «Гонка мячей по кругу».</li> <li>3. «Защита крепости».</li> <li>4. «Ловишки с мячом».</li> <li>5. «Чья команда больше»</li> <li>6. Игра в баскетбол 15 мин. (3 раза по 5 мин.), чередуя с отдыхом.</li> </ol>	8

## МАЙ

**Задачи:** Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре. Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры. Закреплять навыки и умения передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.

Упражнения с передачей мяча	Упражнения с ведением мяча	Упражнения с бросками мяча в корзину	Подвижные и малопо- движные игры с элемен- тами баскетбола	Количе- ство ча- сов
<p>1. Передача мяча двумя ру- ками от груди в колон- нах с переходом в про- тивоположную колонну, вслед за мячом (в быст- ром темпе).</p> <p>2. Передача мяча одной ру- кой от груди в колоннах с переходом в противо- положную колонну, вслед за мячом (в быст- ром темпе).</p>	<p>1. Ведение мяча, продвига- ясь шагом по кругу, 2-3 раза правой рукой, 2-3 раза левой рукой, 2-3 раза правой - левой ру- кой – не смотреть на мяч.</p>	<p>1. Сочетание действий: ловли - ведения – брос- ков мяча двумя руками от груди при противо- действию защитника.</p> <p>2. Сочетание действий: ловли - ведения – брос- ков мяча одной рукой от груди.</p>	<p>1. «Мотоциклисты».</p> <p>2. «Ведение мяча па- рами».</p> <p>3. «Эстафета с ведением мяча» (3- ий вариант).</p> <p>4. «Будь внимателен».</p> <p>5. «Чья команда больше» (2- ой вариант).</p> <p>6. Игра в баскетбол 15 мин. (3 раза по 5 мин.), чередую с отдыхом.</p>	8
<b>ВСЕГО</b>				<b>64</b>

