Разминка

**Шагом с мячом:**

1. подбрасывание мяча пр лев рукой с поворотом на тыльную и ладонную часть руки;

2. подбивание мяча плечом пр. лев;

3. перебрасывание мяча с одной руки на другую над головой;

4.перевод мяча с руки на руку вокруг шеи, туловища, ног в пр. лев. сторону;

5.перевод мяча с одной руки на другую между ног «восьмеркой» лицом вперед и спиной вперед;

6. катить мяч левой и правой рукой

7.катить по «восьмерке» лицом вперед, спиной вперед

8.передачи из-за спины пр. лев. рукой

Бег

- С упр.№1,3,4.

- с беговыми упр.

1. - Группа в колонне по одному в среднем темпе бежит вдоль площадки. По сигналу преподавателя последний в колонне выполняет рывок, обгоняя группу (по внешней стороне площадки), становиться направляющим и т.д.
2. То же, только по сигналу первый выполняет поворот вправо (влево) и рывком возвращается в конец колонны.
3. То же, только дистанция между игроками 2 – 3 шага. По сигналу каждый по очереди, оказавшись последним в колонне, змейкой выбегает вперед.
4. То же, только каждый первый в колонне выполняет поворот влево (вправо), змейкой пробегает назад.

***Особое внимание следует обращать на работу ног, так как начинающие баскетболисты физически подготовлены слабо, перемещаются на прямых ногах, с полной стопы, что входит в привычку и негативно влияет на изучение последующих технических приемов.***

**ОРУ с мячом**

**«Пятнашки»» по линиям.**

**позволяет сориентироваться на баскетбольной площадке, запомнить основные линии.**

**Инвентарь: платочки разноцветные**

Все игроки, в том числе и водящий, передвигаются только по баскетбольным линиям. Осаленный игрок становится водящим. Убегающий игрок, сошедший с линии, становится водящим.

Перепрыгивать с одной линии на другую нельзя необходимо добежать до места их пересечения.

**«Пятнашки» обычные**

Игроки передвигаются по площадке, убегая от водящего. Задача водящего – догнать любого игрока и запятнать его, коснувшись рукой. Запятнанный игрок становится водящим, а бывший водящий  убегающим.

При практическом применении обычных «пятнашек» могут использоваться следующие варианты передвижения игроков:

        произвольный бег;

        прыжками на одной ноге;

        прыжками на двух ногах

        прыжками на одной ноге, вторая нога поддерживается одноименной рукой за стопу;

        прыжками на одной ноге, вторая нога поддерживается разноименной рукой за стопу сзади;

        передвижения приставными шагами;

        ходьба и бег в приседе;

        передвижение с различным положением рук (за головой, за спиной,  на поясе, кисти в замок между ногами, одна рука на голове, вторая на поясе и т.п.);

        передвижение в различном сочетании вышеперечисленных вариантов. Например: прыжками на двух ногах, руки за спиной и т.п.

**Упражнения для обучения техники владения мячом**

1. Подбросить мяч вверх, принять упор присев, встать и поймать опускающийся мяч.( принять положение сед)
2. То же, но принять упор лежа.
3. Подбросить мяч вверх, как можно выше и накрыть мяч двумя ладонями, как можно ниже у пола (то же одной рукой).
4. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ногами, правой рукой спереди, левой сзади. Попеременная смена положения рук, не роняя мяч на пол.
5. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками впереди ног. Одновременная смена положения рук сзади, не роняя мяч на пол.
6. Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками за головой, затем, послать его в пол за спиной. Быстро повернуться, поймать мяч двумя руками и продолжить упражнение.

***Формирование ориентировочной основы техники владения мячом предполагает оказание неподготовленным занимающимся своевременной индивидуальной и дифференцированной помощи. Признание этого факта требует от преподавателя высокого уровня рефлексии, проявления творческой активности и профессионализма, так как опора на субъектный опыт школьников в физкультурно-спортивной деятельности требует поливариантности педагогического процесса, использования в его содержании широкого диапазона средств и методов физической культуры.***

**упражнения, позволяющие совершенствовать технику владения мячом**

1. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч кистями так, чтобы он перелетел над головой вперед, поймать его перед собой, затем продолжить упражнение в обратном порядке.
2. Стоя в параллельной стойке, подбросить мяч правой рукой за спиной так, чтобы он перелетел вперед через левое плечо. Поймать мяч впереди правой рукой и продолжить упражнение. То же, левой рукой.
3. Подбросить и поймать два мяча одновременно без отскока и после отскока от пола. Упражнения можно усложнить изменением исходного положения (в приседе, сидя) и разным заданием для каждой руки (левой поймать мяч без отскока, правой после отскока от пола или наоборот). Упражнение выполняется на месте и в движении.
4. Стоя в параллельной стойке, удерживать два мяча на вытянутых в стороны руках. Одновременно перебрасывать мяч с руки на руку: а) один мяч над головой, другой – по прямой; б) один мяч – по прямой, другой – с отскоком от пола.
5. Стоя на расстоянии 1 метр от стены, вести два мяча двумя руками, одновременно и попеременно ударяя их в стену.
6. То же, но один мяч посылать в стену, а второй – в пол.
7. То же, но посылать два мяча одновременно в стену с последующим ударом в пол.
8. Стоя лицом в угол на расстоянии 2 – 3 метра, посылать мячи в разные стены.
9. Жонглирование двумя мячами одной рукой.
10. Жонглирование тремя мячами двумя руками.

**Для обучения перемещениям, обманным движениям:**

**«Пятнашки» в парах**

Игроки распределяются попарно. Каждая пара играет в своем кругу диаметром – 4 м. Если нет возможности четко начертить круг на полу – это делается  мысленно. Необходимо за определенный промежуток времени (1 мин) как можно больше раз осалить своего партнера.

Варианты:

        водящий должен запятнать спину;

        водящий должен запятнать колено;

        водящий должен запятнать стопу;

        водящий должен запятнать мяч, который держит партнер двумя руками за спиной;

        водящий должен запятнать мяч, который держит партнер двумя руками перед собой.

Установка игрокам.

1. Стараться не выходить за пределы круга

2. Убегающий игрок не имеет права поворачиваться к водящему спиной.

Указания по организации игры.

Мячи могут быть как баскетбольными, так и набивными.

**Сформировать ориентировочную основу техники ловли и передачи мяча у неподготовленных занимающихся**

Чтобы надежно ловить мяч, следует придерживаться следующих указаний:

1. по возможности не напрягаться;
2. захватывать мяч только пальцами, чтобы удобно было сразу передать или выполнить другие действия;
3. игрок не должен отрывать взгляда от мяча до тех пор, пока не коснется его пальцами;
4. необходимо принимать устойчивое положение после ловли.

Для этого нужно передвигаться на согнутых ногах, сгибать колени в момент ловли и мягко приземляться с мячом после прыжка. Существуют различные способы ловли мяча (рис. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **ЛОВЛЯ МЯЧА** | | | | | |  | |
|  | | |  | | |  | | | |
| **Двумя руками** | | | |  | **Одной рукой** | | | | |
| Над головой | | | |  | Над головой | | | | |
| На уровне груди | | | |  | На уровне груди | | | | |
| Низко летящего | | | |  | Низко летящего | | | | |
| Катящегося | | | |  | Катящегося | | | | |
| С низкого отскока | | | |  | С низкого отскока | | | | |
|  |  | |  | | |  | | |  |
| **По характеру передвижения игрока** | | **По скорости полета** | | | | | **По направлению** | | |
| На месте | | Быстрого | | | | | При встречном движении | | |
| В движении | | Среднего | | | | | При поступательном движении | | |
| В прыжке | | Медленного | | | | | При движении сбоку | | |

**Рис. 1. Классификация способов ловли мяча**

*Ловля двумя руками на уровне груди* (рис. 2). Приняв устойчивое положение, игрок выполняет небольшой шаг навстречу мячу. В момент, предшествующий касанию мяча пальца направлены вверх, а большие пальцы друг на друга, руки начинают сгибаться, пальцы охватывают мяч, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах и одновременно опускаются плечи.

|  |  |
| --- | --- |
| **Рис. 2. Ловля мяча двумя руками** | Дальнейшее сгибание рук как бы «втягивает» мяч и тем самым гасит силу полета. Вместе с втягивающими движениями игрок приседает. |

*Ловля двумя руками над головой.* В зависимости от высоты полета мяча руки поднимаются вверх или вверх-вперед с таким расчетом, чтобы встретить мяч как можно дальше от себя. Пальцы должны быть направлены вверх, а между большими пальцами обеих рук расстояние не должно превышать 5 см. В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближаются и притягивают мяч к груди.

*Ловля двумя руками низко летящего мяча.* Чтобы поймать мяч, летящий ниже пояса, следует сильно согнуть ноги с шагом вперед и возможно ниже наклониться, вытягивая руки с разведенными пальцами к мячу. После захвата мяча руки опускаются, как бы продолжая полет мяча.

*Ловля двумя руками катящегося мяча.* Если мяч катится навстречу игроку, то им надежнее всего овладеть двумя руками. Для этого следует вышагнуть вперед, присесть и немного наклониться вперед, руки опустить вниз, ладони обратить вперед, пальцы несколько развести, чтобы получилось углубление. Как только мяч вкатиться в пальцы, он подхватывается кистями; руки сгибаясь в локтях, подтягивают мяч к туловищу, и, выпрямляя ноги, игрок поднимается.

*Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.* Чем раньше игрок овладеет мячом, тем это для него выгоднее. Поэтому, не следует ждать, когда мяч долетит до игрока. Старясь овладеть мячом, игрок устремляется вниз, выполняя большой шаг вперед и сильно сгибает вышагивавающую ногу. Туловище наклоняется вперед над ногой. Руки опускаются вниз и подводятся к мячу с внешних сторон.

*Для полного представления школьниками способов ловли мяча одной и двумя руками следует не только рассказать о них, но и показать группой помощников. Затем опробовать приемы в различных вариантах.*

Передачи мяча служат для того, чтобы направлять мяч от одного игрока к другому различными способами (рис. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДВУМЯ РУКАМИ** | |  |  | **ПЕРЕДАЧА МЯЧА** | | | |  | |  | **ОДНОЙ РУКОЙ** | |
|  |  |  | |  |
|  |  | |  |  | | |  | | Сверху | |
| Сверху | |  |  | |  |  | | |  | | От плеча | |
| От плеча | |  |  | |  |  | | |  | | От груди | |
|  |  | | **С ОТСКОКОМ** | |  | |  | |
| От груди | |  |  | |  | |  | | Снизу | |
|  |  | |  |  | | |  | |
| Снизу | |  |  | |  |  | | |  | | Сбоку | |
|  |  | |  |  | | |  | |
|  |  | |  | |  |  | | |  | | |  |
| По характеру передвижения игрока | | | | | По расстоянию | По направлению движения партнера | | | | | | |
| Встречные | | | | | | |
| С места | | | | | Дальние | Поступательные | | | | | | |
| В движении | | | | | Средние | На одном уровне | | | | | | |
| В прыжке | | | | | Ближние | Сопровождающие | | | | | | |

**Рис. 3. Классификация способов передачи мяча**

*Передачи начинают изучать со 2 – 3 урока. Изучение каждого способа передач начинают стоя на месте, с шагом, в движении, с поворотами после ловли и ведения, после обманных движений. Изучив 2 – 3 способа передач, чередуют их между собой. Передачу двумя руками снизу изучают последней, так как новички, пытаясь укрыть мяч от защитника, всегда опускают его вниз, в результате возникает скованность движений, потеря равновесия и большое количество ошибок. В начальной стадии обучения обращают внимание занимающихся на согласованное движение рук, а затем ног и кистей.*

1. Группа выстраивается в две колонны. Передача мяча двумя руками от груди (двумя руками от головы, одной – от плеча) в движении, с возвращением в конец своей колонны.
2. Передача мяча двумя руками от груди (двумя – от головы, одной – от плеча) в начерченный на стене круг d = 60 см и ловля отскочившего мяча. Расстояние до стены 2-3 метра.

**упражнения, позволяющие совершенствовать технику передачи мяча**

*Подготовленным школьникам следует дозировать количество подходов и серий при выполнении ими предлагаемого комплекса. Упражнения выполняются под «формальным» контролем преподавателя.*

1. В парах. Передача мяча двумя руками от груди (двумя – от головы, одной – от плеча) в начерченный на стене круг d = 60 см и ловля отскочившего мяча. Расстояние до стены 2-3 метра. После удара мячом в стену, занимающийся отходит в сторону, а ловлю выполняет стоящий у него за спиной.
2. Лежа на груди лицом к стене на расстоянии 2 метра от нее, выполнять передачи в стену двумя руками.
3. То же, но сидя на полу лицом к стене. Выполнять передачи одной и двумя руками: а) по прямой; б) с отскоком от стены в пол; в) с отскоком от пола в стену.
4. На стене, на различном уровне и расстоянии нарисовать 5-6 кругов d = 15 см и пронумеровать их. Один игрок с мячом становится в 2 метрах от стены, другой быстро называет номера кругов в различной последовательности, а первый выполняет передачи в указанную цель.
5. Стоя в пяти метрах от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стену так, чтобы, отскочив от стены, они ударились в пол и возвращались в руки выполняющего упражнение.
6. В парах. Два игрока располагаются один против другого на расстоянии 3 – 5 метров, у каждого по мячу. Один из них подбрасывает мяч над собой. Пока мяч находится в воздухе, партнер передает ему другой мяч, который он должен поймать, передать обратно и только после этого поймать подброшенный мяч.
7. Передачи в парах двумя мячами с отскоком в пол.
8. передачи двумя мячами по кругу вправо, влево.

**Для закрепления передач, начало такт. взаимодействий (отдал - выйди) развитие физ.качеств.**

**Выручи передачей**

Игроки с мячами располагаются на площадке по кругу, два игрока (убегающий и догоняющий) без мячей. По сигналу преподавателя Салка начинает догонять игрока убегающего. Спасти игрока можно, отдав ему передачу (при условии, что убегающий правильно показал «ловушку»). Игрок, который остался без мяча – становиться убегающим. Если салка догнал убегающего, то они меняются ролями.

Вариант: Игрокам с мячом можно дать какое-либо задание, например повороты с мячом.

**Защита укреплений**

Группа делится на две команды. Игроки одной команды строятся равномерно вдоль линий периметра половины баскетбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу девять гимнастических булав. Представитель противоборствующей команды – защитник – становится около булав. По сигналу игроки первой команды начинают передавать друг другу баскетбольный мяч и, улучив момент, стараются сбить им какую-нибудь булаву. Защитник стремится отбить мяч руками, ногами, туловищем. Игра продолжается 3-4 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют сбить большее количество булав. Если защитник нечаянно сам сбил булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступать через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

В А Р И А Н Т. Игра ведется одновременно на двух площадках с двумя укреплениями и двумя защитниками.

**НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ**

Все играющие располагаются по кругу, кроме двух-трех водящих, которые становятся на середине. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, идет игрок, не сумевший точно передать мяч партнеру. Игру можно усложнить, введя в нее правило «трех секунд», в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

В А Р И А Н Т. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команды выполняет передачи, а два-три игрока другой команды выполняют роль водящих – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4-5 минут, и команды меняются ролями.

**«10 ПЕРЕДАЧ».**

Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра, после чего игроки команды, овладевшей мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за это команде начисляется одно очко. После этого останавливается игра и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжается игра 10-15 минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут за это время большее количество очков. В игре соблюдаются следующие правила. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет их у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Если команды, ведущая счет передавая, нарушила правила (двойное ведение, пробежка, мяч выкатился за пределы площадки), то она теряет мяч, а набранное число аннулируется.

**«Пятнашки касанием мячом»**

Выбираются двое водящих, которые, передавая мяч друг другу, стараются приблизиться к любому из убегающих игроков и запятнать его мячом, не выпуская мяч из рук и не  делая пробежек.

Запятнанный игрок присоединяется к водящим игрокам, и они теперь уже втроем продолжают «охотиться» за убегающими игроками. Каждый следующий запятнанный присоединяется к водящим. Игра заканчивается, когда останется один не запятнанный игрок.

Дополнительные правила.

1. Если водящий выпустил мяч из рук при касании или совершил пробежку, то убегающий игрок не считается запятнанным.

2. Игра проводится без ведения мяча.

3. Задерживать игроков руками и туловищем запрещается.

4. Убегающие не имеют права касаться мяча.

Установка игрокам.

1. Водящий игрок после передачи мяча партнеру должен рвануться к ближайшему убегающему игроку, чтобы постараться запятнать последнего после получения мяча.

2. Водящие игроки должны хорошо видеть друг друга, чтобы передать мяч тому, кто находится в наиболее выгодной позиции.

3. Водящие игроки могут сосредотачивать свои действия против определенного игрока, не отвлекаясь на других. Это облегчает и ускоряет решение их задач.

Методические рекомендации.

Игра сложная и предъявляет высокие требования к игрокам. Ряд рекомендаций упрощает задачу.

1. В роли водящих начинать должна пара самых сильных игроков.

2. Водящие надевают форму, которая отличается от формы остальных играющих или снимают майки.

3. Начинают водить сразу несколько игроков.

4. Можно разрешить водящим один удар мячом в пол.

5. Начинать игру можно двумя мячами и двумя парами водящих.

6. Уменьшить размеры площадки.

7. Каждый убегающий игрок должен вести мяч.

Варианты игры

1. Запятнанный игрок выбывает из игры.

2. Проводится соревнование, какая пара быстрее запятнает всех игроков.

3. Проводится соревнование, какая пара быстрее запятнает всех игроков за определенное время.

4. Игроки формируют две команды. Одна команда водящих, вторая убегающих. Проводится соревнование, какая команда затратит меньше времени на ловлю всех игроков.

**Обучение технике ведения мяча**

*Целесообразно начинать ведение лицом к кольцу, это позволяет игроку контролировать свое положение на площадке и избегать зрительного контроля мяча.*

1. Ведение мяча стоя на месте (шагом, затем бегом) в высокой (средней, затем низкой) стойке правой (левой) рукой.
2. Ведение шагом и бегом, меняя направление.
3. Стоя в параллельной стойке, вести мяч по восьмёрке, переводя мяч с правой руки на левую (вокруг правой ноги, между ног, вокруг левой ноги и т. д.).
4. Исходное положение – ноги вместе согнутые в коленях. Вести мяч вокруг ног с начала в одну, затем в другую сторону.
5. Сидя на полу, вести мяч вокруг туловища, переводя его с руки на руку.
6. Ведение с обводкой препятствий. Начинать шагом и постепенно увеличивать скорость.
7. Выполняя ведение по прямой, остановиться, сесть на пол, выполнить перевод мяча на другую руку, встать и продолжить движение по прямой.

*Изучать ведение начинают из положения, стоя на месте. Движения во время ведения должны быть свободными, расслабленными за счет сгибания рук в локтевых суставах и ног в такт ударам (при отскоке ноги разгибаются). Кисть должна накладываться на мяч так, чтобы ладонь не касалась мяча. Ведение изучают, изменяя высоту и направление отскока мяча: вперед, назад, в сторону.*

*После усвоения этих приемов переходят к изучению ведения в шаге, бегом, змейкой и переводом мяча с одной руки на другую впереди и сзади, а затем совершенствуют приемы с пассивным и активным защитником.*

Ведение мяча осуществляется последовательными касаниями к нему рукой. Ведение используется главным образом для продвижения игрока вперед. Однако, это не исключает ведение в сторону, на месте и назад. На рисунке 4 представлены способы ведения мяча.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **ВЕДЕНИЕ МЯЧА** | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **С ВЫСОКИМ ОТСКОКОМ** | | | | | |  | |  | | **С НИЗКИМ ОТСКОКОМ** | | | | | |
|  | |  | |
|  | |  | | | | | |  | | | | | |  | |
| Со зрительным контролем | | Без зрительного контроля | | | | |  |  | Со зрительным контролем | | | | | Без зрительного контроля | |
|  | | |  | | | | |  | | | | |  | | |
|  | | | **ОБВОДКА СОПЕРНИКА** | | | | | | | | | |  | | |
|  | | |  | | | | |  | | | | |  | | |
|  | | | |  | | | | | |  | | | |  |
| С изменением высоты отскока | | | С изменением направления | | | | | С изменением скорости | | | | | С поворотом и переводом мяча | | |

**Рис. 4. Классификация способов ведения мяча**

Двигаясь при ведении, игрок должен стараться видеть своих партнеров и противников. Отскакивающий от площадки мяч игрок встречает согнутой в локте рукой. Кисть со свободно разведенными пальцами касается поверхности мяча, обращенной к игроку и как бы втягивает мяч.

Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед (вниз-вправо, вниз-влево, вниз-назад). При очередном отскоке мяча действия игрока повторяются, опорная нога все время меняется.

Движения должны быть мягкими и выполняться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. Сильно наклоняться и опускать голову не следует, чтобы иметь возможность следить за обстановкой на площадке.

**упражнения, позволяющие совершенствовать технику ведения мяча**

1. Ведение двух мячей стоя на месте (шагом, затем бегом) в высокой (средней, затем низкой) стойке правой (левой) рукой.
2. Ведение двух мячей шагом и бегом, меняя направление.
3. Ведение двух мячей по прямой, по сигналу меняя скорость движения и высоту отскока мячей.
4. Выполняя одновременное ведение двух мячей обеими руками, в момент их удара в пол повернуться на 180° или 360° и продолжить ведение.
5. Ведение двух мячей с обводкой препятствий. Начинать шагом и постепенно увеличивать скорость.
6. Выполняя ведение двух мячей по прямой, остановиться, сесть на пол, выполнить перевод мяча на другую руку, встать и продолжить движение по прямой.
7. Игроки становятся боком у гимнастических скамеек. Ведение, ударяя мячом с другой стороны скамейки.
8. Пройти с ведением вдоль ряда гимнастических скамеек, переступая через них в левую и правую стороны. Вести мяч слева от скамейки левой рукой, справа правой.
9. «Пятнашки» с ведением мяча в парах на ограниченной площади. Задача водящего, не прекращая ведение запятнать: мяч партнера, любую часть тела партнера. Дополнительные правила.

1. Игрок считается запятнанным, если водящий коснулся его рукой, выбил мяч или заставил совершить ошибку при ведении.

2. Если водящий игрок потеряет контроль за мячом во время ведения, он потеряет и право пятнать убегающего игрока.

10. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой справа, сесть на пол, не прекращая ведение, выполняя ведение кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и так всеми пальцами поочередно.

11. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. Вариант выполнения ведение мяча на месте (с изменением высоты отскока - посигналу скоростное ведение по прямой 10- 30 м).

12. Выполняя ведение мяча, написать свое имя и фамилию.

13. Выполняя ведение мяча "настучать" мотив любимой **песни (или ритм).**

14 Ведение мяча по прямой с остановками через каждые 5-6 м.

* после остановки сесть - лечь - встать, не прекращая ведения.

15. Ведение одного или двух мячей передвигаясь: а) спиной вперед: б) приставными шагами: в) в защитной стой­ке, прыжком толчком двух ног, прыжками с поворотом на 90 , 180 г) с прыжками в приседе; д) вы­соко поднимая колени; ж) с захлестыванием голени.

16. Ведение мяча по прямой, по сигналу - поворот и ведение в другом направлении.

17. Один мяч катим, другой ведем

18. Один подбрасываем, другой ведем

19. Ведение двух мячей одной рукой

20. Ведение по «спорным» кругам: - с изменением направления движения лев/прав рукой; в парах из пересечения лицевой и трапеции, навстречу друг другу в местах пересечения меняясь мячами; в парах догонялки по кругам;

**Эстафеты на занятиях баскетболом**

**1. Перекати мяч.** Участник катит одновременно два баскетбольных мяча правой и левой рукой (кисть располагается за мячом и ее не отрывать от мяча) до стойки, берет их в руки, бегом возвращается и передает следующему участнику.

- то же можно проводить в парах, игроки свободной рукой катят мяч.

**2. Мяч под ногой.** Участник передвигается до стойки широкими шагами-выпадами, перекладывая мяч из руки в руку при каждом шаге; за стойкой берет его в руки и бегом возвращается к линии старта, где передает мяч следующему участнику.

**3. Мяч на полу**. Эстафета аналогична предыдущей, только теперь мяч не перекладывают из одной руки в другую, а прокатывают под ногой во время широкого выпада. Достигнув стойки, участник берет мяч в руки и возвращается с ним к линии старта, где передает его следующему участнику.

**4. «Переноска мячей».** Первый игрок в колонне берет в руки три баскетбольных мяча и передвигается с ними до стойки и обратно, где передает их все следующему участнику. Остальные члены команды помогают ему.

**5. «Удержи мяч».** Упражнение выполняется в парах. Участники свободной рукой, вытянутой вверх, зажимают мяч между ладонями друг друга. Стараясь не выронить его, добегают до стойки и возвращаются к линии старта, где передают мяч следующей паре.

**6. Эстафеты с ведением мяча.**

а) Игрок ведет мяч правой рукой, двигаясь приставными шагами до стойки, обратно ведет левой рукой, двигаясь так же приставными шагами.

б) Игрок ведет мяч, двигаясь спиной вперед

в) Участник команды ведет мяч удобной ему рукой, обводит стойку дальней рукой и с ведением возвращается к своей команде, где передает его следующему участнику.

**7. Ведение «змейкой».** Игрок обводит четыре стойки, которые находятся на одной линии на расстоянии друг от друга 2м, далее двигаются с ведением к поворотной стойке и возвращаются к старту.

**8. Передачи в парах.** Два участника, находясь лицом друг к другу на расстоянии 3 м, выполняют передачи в движении до стойки, обратно бегут, взявшись за руки.

**9. Мяч капитану.** Участники располагаются в колонне, капитан команды встает напротив колонны на расстоянии 3м. Капитан выполняет передачу первому игроку, который возвращает ее капитану и бежит в конец колонны, капитан направляет второму игроку мяч, который выполняет те же действия, что и первый игрок. После того, когда мяч вернется капитану от последнего игрока в команде, первый игрок меняется с капитаном местами и эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают на месте капитана.

«ЖИВАЯ КОРЗИНА»

Игра ведется на баскетбольной площадке по правилам баскетбола. Вместо баскетбольной корзины на возвышенности (табурет, козел, тумба) стоит игрок и держит на короткой палке кольцо с сеткой типа баскетбольной корзины. Играющий стремится подвести мяч как можно ближе к своей «живой корзине» и выполнить прицельный бросок. Игрок с корзиной, как сачком, старается поймать мяч, выбирая наиболее удобное для этого положения, но он не имеет право сходить с места. После броска мяч передается команде противника. За удачно брошенный мяч команде присуждается очко. Продолжительность игры – два тайма по 5 минут.

В А Р И А Н Т. Все условия те же, но игрок на возвышенности стоит без корзины. Его задача заключается в том, чтобы не сходя с места, поймать брошенный ему мяч.

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА В КОЛЬЦО В ДВИЖЕНИИ**

На рис.5. представлена классификация способов броска мяча в кольцо.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | | **БРОСКИ В КОЛЬЦО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | |
| **ДВУМЯ РУКАМИ** | | | | | | | | | | |  | | | | |  | |  | | | |  | | | **ОДНОЙ РУКОЙ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сверху | | от груди | | | снизу | | добивание в одном касании | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | | сверху | | | | | от груди | | снизу | | | (сбоку) ркюк, полукрюк | | | | | | добивание в одном касании | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |  |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | |  | | |
| с отскоком от щита | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | | | | с отскоком от щита | | | | | | | | | | | | | |
| без отскока от щита | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | | | | без отскока от щита | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |  |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | |  | | |  | | |
|  | | | | по характеру передвижения игрока | | | | | | | | | | | по расстоянию | | | | | | | | | | | | | | по направлению к щиту | | | | | | | | | | | | |  |
| с места | | | | в движении | | в прыжке | | | | | дальние | | | средние | | | | | | ближние | | | | | прямо | | | | сбоку | | | | | параллельно | | | |  |

**Рис.5. Классификация бросков мяча в кольцо**

Чтобы хорошо попадать в кольцо, надо выполнять следующие условия, влияющие на меткость:

1. Технически правильно выполнять бросок. То есть все движения должны быть просты и экономичны; бросок должен выполняться свободно, без напряжения, особенно в заключительный момент; движения рук, кистей и пальцев должны быть законченными; в бросках определенным приемом следует стремиться к постоянству движений.
2. Определить траекторию полета мяча – путь от точки вылета до центра кольца. При пологой траектории мяч часто ударяется в край кольца и отскакивает. Если траектория слишком навесная, то путь мяча значительно увеличивается, в результате чего точность броска снижается.
3. Правильно использовать щит. В большинстве случаев при бросках с различного расстояния выгоднее бросать непосредственно в кольцо, стремясь перебросить мяч через передний край кольца. Однако, из-под кольца, особенно в движении, эффективнее бросать с отскоком от щита, целясь в ближний верхний угол прямоугольника, очерчивающего прикрепленное к щиту кольцо.

Способ броска, которым будет владеть игрок, зависит от его физических возможностей и игрового амплуа. На рисунке 6 представлены некоторые из наиболее сложных бросков в движении.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| **Рис. 6. Броски мяча в движении** | | |

1 – бросок одной рукой снизу в движении;

2 – добивание мяча в кольцо в прыжке;

3 – бросок одной рукой над головой «крюком»



*При изучении бросков мяча в корзину вначале необходимо освоить имитацию броска двумя руками от груди и одной от головы.*

*В первые занятия отрабатываются техника движений рук, ног, траектория полета мяча, броски по ориентирам на щите, на стене.*

*Когда техника броска усвоена достаточно хорошо, точность отрабатывается у корзины с близкого расстояния - вначале с места, а затем в движении. После этого броски совершенствуются с дальней дистанции с подключением пассивного и активного защитника в условиях, близких к игровым действиям.*

*Результативность бросков мяча в движении будет значительно выше, если игроки бросают мяч с отскоком от щита. Экспериментальным путем установлено, что броски под углом 15 - 30° от щита целесообразней выполнять с отскоком от щита.*

**Упражнения для обучения технике броска**

1. Движение кисти – пальцы вверх.

Мяч лежит на руке, выполняющей бросок без помощи дру­гой руки. Проверить, чтобы мяч лежал на руке (но не касался ладони), а пальцы были направлены в сторону от тела. Левой рукой проверить положение локтя правой руки (есть напряже­ние или нет).

Задача данного упражнения – освоить начальное движе­ние мяча вверх и вынос его вверх двумя пальцами: указатель­ным и средним. По команде преподавателя «Вверх» игроки начинают медленное выпрямление кисти таким образом, чтобы вынести мяч вверх на двух пальцах. Это очень важное упражнение, по­скольку позволяет решать вопрос формирования индивидуаль­ной манеры броска. Пытаться добиться того, чтобы мяч ровно лежал на руке – на подушечках пальцев, не балансировал и не скатывался.

Ответить на следующие вопросы: Как мяч покидает кисть? Что обеспечивает вращение мяча?

Время и последовательность. Это упражнение с детальным акцентом на всех моментах техники длится, как правило, на первом занятии около 5 минут. Если давать это упраж­нение 2 раза в течение одногозанятия, тогда его длительность составит не более 2-3 минут.

2. Закрывание кисти.

Мяч располагается на руке, выполняю­щей бросок, без участия другой руки. По команде преподавателя «Начали» игроки медленно закрывают кисть таким образом, чтобы мяч прокатился по глав­ным для игрока пальцам (среднему и указательному) и оказал­ся бы на тыльной стороне этих пальцев.

Задача этого упражнения – формирование чувства, что обратное вра­щение мяча обеспечивается этими двумя пальцами.

Ответить на следующие вопросы: Какие действия формируют вращение мяча? Каким образом мяч контактирует с рукой? Какие пальцы являются ведущими в выполняемом действии?

Время и последовательность. Упражнение выполняется сразу же после упражнения, предложенного выше, и исполь­зуется всегда только вместе с ним. Его длительность 2-3 минуты с последующим увеличением времени выполнения.

3. Щелчок (захлест) кисти

Логически это упражнение должно следовать за двумя вышеуказанными упражнениями, поскольку представляет собой своего рода их продолжение. Во время упражнения необходимо, чтобы игроки выполняли захлест кисти как можно быстрее, но мяч должен подниматься вверх на высоту лишь 15-25 см. Важно, чтобы игро­ки видели, насколько скорость и сила движения кисти влияют на обратное вращение мяча.

Задача – выполнить упражнение таким образом, чтобы мяч имел очень сильное обратное вращение в воздухе.

Рекомендации. Игроки должны держать мяч таким образом, чтобы пальцы пересекали специальные черные линии на поверхности мяча, поскольку, таким образом, легче наблю­дать за силой вращения мяча. Эта концепция должна присутствовать во всех упражнениях, касающихся формирования техники броска.

Время и последовательность. Как в вышеизложенных упражнениях.

4. Выпрямление локтя

Выпуск мяча (захлест кисти) начинается толь­ко тогда, когда локоть руки, выполняющей бросок, выпрямля­ется на 90 градусов. Указательный и средний палец начнут вра­щение мяча только после полного выпрямления локтя. После этого продолжается движение кистью пальцами вниз, что обес­печивает вращение мяча.

Задача соединить элементы воедино, выпрямить локоть и выпустить мяч вверх.

Рекомендации. При выполнении этого упражнения мяч посылается в воздух на 1-2 м, не более. Когда игроки уже демонстрируют нормальное выполнение упражнения, следует добавить вторую руку. Другая рука, выполняющая защитную фун­кцию, остается на мяче до тех пор, пока не выпрямится на 90 градусов. Если у кого-то из игроков не получается, то следует дать это же задание без мяча. Если же игрок без мяча выполняет задание, но с добавлением мяча испытывает трудности, то по­вторить с ним предыдущие упражнения.

*Эти упражнения могут использоваться в любое время и для всех игроков, вне зависимости от уровня подготовки. Это превосходный миникомплекс для становления техники, как начинающих игроков, так и для квалифицированных, но имеющих проблемы с броском.*

**Упражнения для обучения технике броска мяча в движении**

1. Бросок мяча после шага и прыжка вверх. С левой стороны от щита вышагивать вперед правой ногой и бросать мяч в кольцо левой рукой. Выносить бедро свободной ноги вверх.
2. То же, с правой стороны, только вышагивать левой ногой, а бросать правой рукой.
3. Бросок мяча после двух шагов. Игрок находится с правой стороны, за линиями трапеции в двухочковой зоне. Стойка с выставленной вперед левой ногой. Выполнить удар в пол правой рукой, шагнуть вперед правой ногой, затем левой и вынести бедро правой ноги вверх, выполнить бросок правой рукой.
4. То же, с левой стороны.
5. В группах по 4-5 человек. Игрок с мячом становится за лицевой линией под щитом. Остальные игроки располагаются за линией трапеции с левой стороны в колонне по одному. Первый начинает движение вперед, получает мяч из-за лицевой линии в трехсекундной зоне с остановкой на две ноги и выполняет бросок в кольцо с отскоком в левый верхний угол прямоугольника на щите. После броска подбирает мяч и перемещается за лицевую линию, для выполнения передачи следующему игроку. Игрок, передавший мяч для броска, двигается в конец колонны.
6. То же, с правой стороны.
7. Расположение игроков как в упр. №5. Только игрок получает мяч под левую ногу, добавляет шаг правой ногой и выполняет бросок в кольцо с отскоком в левый верхний угол прямоугольника на щите.
8. То же, с правой стороны.

*Бросок мяча в движении из всех технических элементов считается самым трудным для овладения. Поэтому, обучение этому элементу требует много терпения и такта со стороны преподавателя.*

**Упражнения для совершенствования техники броска мяча в кольцо в движении**

1. Игрок выполняет бросок мяча в кольцо из-под щита. Далее в прыжке ловит мяч, прошедший корзину или отскочивший от неё и снова выполняет очередной бросок в корзину. Набрать наибольшее количество попаданий за определенный промежуток времени.
2. В парах. Первый игрок выполняет броски мяча в кольцо из-под щита (выполнив бросок справа перемещается на левую сторону и т.д.), другой подбирает мяч и передает бросающему.
3. Игрок выполняет передачу в щит от линии штрафного броска, затем, подобрав отскочивший мяч, выполняет бросок из-под щита правой или левой рукой после двух шагов.
4. То же, только после остановки на две ноги.
5. В парах. Первый игрок, стоя под щитом, выполняет передачу мяча набегающему от трехочковой дуги партнеру, который выполняет бросок мяча в кольцо из-под щита после двух шагов. Через определенный промежуток времени смена ролей.
6. То же, только после остановки на две ноги.
7. Игрок с мячом выполняет бросок из-под щита после двух шагов, затем, подбирает мяч, выполняет ведение до трехочковой дуги, свободной рукой касается линии разметки, выполняет поворот с переводом мяча на другую руку и продолжает движение к щиту.
8. В парах. Игрок с мячом выполняет бросок из-под щита после двух шагов, затем, подбирает мяч и передает его игроку, начинающему движение к щиту, после своей передачи выполняет рывок к трехочковой дуге, рукой касается линии разметки и двигается к щиту, ожидая следующей передачи.

**Ознакомить неподготовленных занимающихся с техникой броска мяча в кольцо с дистанции и сформировать ориентировочную основу техники броскового движения**

Целью нападения в баскетболе являются точные броски. Все другие игровые приемы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в кольцо. Сложный комплекс способностей, позволяющих забросить мяч в кольцо, включает в себя правильную технику, сосредоточение и решительность. Различают три основных стиля броска по высоте поднимания локтя (рис.7).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| Рис. 7. Стили броска | | |

1 – бросок с локтем, поднятым на четверть;

2 – бросок с локтем, поднятым на половину;

3 – бросок с локтем, поднятым на три четверти

Любой из этих стилей может быть использован при выполнении броска. Высота поднимания локтя не нарушает траектории полета мяча. Стиль броска, который будет использовать игрок, зависит от его физических возможностей и его позиции на площадке.

При выполнении броскового движения следует обращать внимание на следующее:

**1. расположение бросающей руки.** Правильное положение рук представлено на рисунке 8. А на рисунке 9 показаны ошибки, характерные для новичков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 1 – положение предплечья бросающей руки;  2 – положение кисти бросающей руки относительно плоскости броска: указательный и большой палец над ухом |

**Рис. 8. Правильное положение рук при броске**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |

**Рис. 9. Неправильное положение предплечья бросающей руки**

1 – рука отведена в сторону; 2 – локоть отведен наружу; 3 – локоть выведен наружу

**2. стойку перед броском.** Перед началом броска ноги должны быть слегка согнуты; тело выпрямлено и немного наклонено вперед.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | Игрок не должен находиться в слишком низкой стойке.  На рисунке 10 представлена стойка баскетболиста перед броском. |

**Рис. 10. Положение тела перед броском**

1 – правильное положение; 2 - неправильное положение

**3. положение головы.** Положение головы сильно влияет на сохранение равновесия игроком. При выполнении бросков голова не должна отклоняться ни вперед, ни назад, ни вправо, ни влево. Чаще всего встречаются ошибки, когда игрок наклоняет голову назад в исходном положении перед броском или в момент выноса мяча вверх. На рисунке 11 представлено положение головы при броске.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |

**Рис. 11. Положение головы при броске**

1 – правильное положение головы; 2, 3 – неправильное положение головы.

**4. положение пальцев бросающей руки.** На рисунке 12 представлено

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | правильное положение бросающей руки на мяче.  В позиции замаха игроки используют два основных положения кисти бросающей руки. |

**Рис. 12. Правильное положение бросающей руки на мяче**

1 – указательный палец располагается на линии броска, в одной плоскости с локтем; 2 – указательный палец отклоняется в сторону, игрок выведет на линию броска в момент броскового движения.

**5. положение кисти бросающей руки при замахе.** В позиции замаха кисть бросающей руки должна быть отведена назад параллельно полу. На рисунке 13 представлено положение кисти.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

**Рис. 13.** **Положение кисти бросающей руки при замахе**

1 – кисть недостаточно отведена назад; 2 – кисть излишне далеко отведена назад; 3 – мяч выведен далеко вперед; 4 – мяч выведен далеко назад.

Неправильное положение кисти может явиться следствием неправильного положения предплечья бросающей руки при замахе. Другая ошибка, связана с тем, что игрок удерживает мяч на ладони, а не на пальцах бросающей руки.

**6. положение ног при отталкивании.** Ноги игрока, выполняющего бросок, должны быть расставлены примерно на ширине плеч или несколько уже. Стопы должны стоять параллельно или одна может быть выдвинута по отношению к другой. На рисунке 14 показано положение ног при отталкивании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 |  |

**Рис. 14. Положение ног при отталкивании**

1 – правильное положение ног при отталкивании; 2 – неправильное положение ног при отталкивании.

**7. выпуск мяча и сопровождение броска.** На рисунке 15 показано правильное положение рук и звеньев тела после выпуска мяча. Если игрок бросает одной рукой, при выпуске мяча поддерживающая рука не должна участвовать в направляющем мяч движении. Мяч выпускается

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | через указательный палец захлестывающим движением кисти.  Тело игрока вытянуто вверх, взгляд направлен на кольцо, плечи и тыльная сторона кисти бросающей руки параллельны полу. |

**Рис. 15. Положение рук и звеньев тела после выпуска мяча**

*Игроку необходимо сосредоточивать внимание на совершенствовании отдельных частей своего броска, а не просто бросать. Он должен выполнять упражнения, которые помогут ему сохранить равновесие при броске, повысить скорость выполнения броска, улучшить координацию и уточнить расположение звеньев тела. Совершенствуя бросок, не следует думать о большом количестве его элементов сразу. Игрок не всегда должен выполнять бросок в целом. Он может совершенствовать вынос мяча вверх, в позицию замаха, движение кисти или движение ног. Некоторые упражнения могут выполняться без мяча.*

**упражнения, позволяющие совершенствовать технику броска мяча в кольцо с дистанции**

1. В парах. Броски мяча в корзину с определенной позиции. Один выполняет броски, двигаясь за трехочковую дугу и разворачиваясь, выполняет рывок к кольцу и получает мяч для броска. Другой подбирает заброшенный или отскочивший мяч. После пяти бросков смена позиций.
2. Соревновательным способом. У каждого мяч. Броски в корзину с разных позиций. После подбора мяча игрок меняет позицию (прямо, сбоку справа, сбоку слева и т.д.). Кто быстрее наберет 10 попаданий.
3. В парах. Броски мяча с различных позиций. Один игрок выполняет броски до определенного количество попаданий, второй только подбирает, затем игроки меняются местами.
4. Соревновательным способом. В парах. Броски мяча с различных позиций. Игрок, выполнивший бросок подбирает мяч и передает партнеру, который готовится к броску. Чья пара быстрее наберет 10 попаданий.
5. В парах. Броски мяча после удара мяча в пол. Игрок получает мяч у трехочковой дуги, после удара в пол оказывается в двухочковой зоне и выполняет бросок, после остановки. (Смена как в упр.№1.)
6. В парах. Броски мяча после удара мяча в пол и остановки прыжком. (Как в упр. №6.)
7. Исходное положение игрока за линиями трапеции. Подбрасывание мяча вверх; прыжок и ловля мяча в прыжке; приземление; бросок.
8. Исходное положение игрока за линиями трапеции. Игроки встают спиной к корзине, по условному сигналу или произвольно делают поворот к ней лицом и бросок мяча.
9. Исходное положение игрока за линиями трапеции. Игроки стоят лицом к корзине, мяч лежит на полу. По сигналу игроки берут мяч и выполняют бросок.
10. Броски в корзину с начислением очков: 2 очка – чистое попадание; 1 очко – мяч коснулся кольца; 0,5 очка – мяч коснулся щита. Побеждает команда, первой набравшая установленное число очков.

**Игры для совершенствования техники броска**

**Броски в командах** (после набора очков добежать до центр.линии)

**Ручеек**

* С одной стороны (от 3-х очковой)
* С двух сторон

**Американка**

Игроки располагаются в колонну друг за другом. Два мяча на команду. Первый выполняет бросок с (.), если он не забил, то должен подобрать и добивать до тех пор, пока не забьет. После его первого броска второй игрок из колоны тоже выполнят бросок, если он забивает раньше первого, то тот выходит из игры. И так пока не останется один игрок.

Вариант: Можно с разных точек.

**33.**

**-5 Броски с разных точек**

**Борьба за мяч**

В парах игроки располагаются на линии. Преподаватель выпускает мяч вперед, игроки бегут за мячом и боряться, кто овладел мячом становиться нападающим, другой защитник.

Вариант: Можно называть кольцо, в которое они атакуют.

Вариант: Преподаватель выпускает мяч сильно с отскоком в пол, после отскока игроки боряться за мяч.

**Подвижные игры на занятиях баскетболом**

**«Пятнашки теннисным мячом»**

Игроки перемещаются по площадке произвольно. Водящий перемещается с ведением теннисного мяча, и пятнает убегающих игроков броском мяча. Бросок производится только «слабой» рукой (правша должен бросать мяч левой рукой, левша – правой).Игрок, в которого попал мяч, становится водящим.

**«ОТРУБИ ХВОСТ».** Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Игроки первой команды располагаются в затылок друг другу и каждый берет впереди стоящего под пояс. Функции направаляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить хвост». Но это сделать нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этом помогают все остальные игроки его команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков. Не имеют права образовывать «улитку», то есть свернуться в кружок, спрятав замыкающего. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову.

**Игры для развития физических качеств**

**ХОККЕЙ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ.**  Игра напоминает хоккей с мячом. Только вместо хоккейного используется набивной мяч весом 3-5 кг. Мяч разрешается только бросать и катить по полу. Состав команды 5-6 человек. Каждая команда имеет вратаря, которому разрешается брать мяч двумя руками. Ширина ворот – 3 м. Вокруг ворот в радиусе 3 м объявляется запретная зона, куда нельзя входить ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оказавшийся в этой зоне, вводится выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой.

Игра начинается, как в баскетболе: преподаватель бросает мяч вверх, и команды вступают в борьбу за него.

**В БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ЩИТ.** Игра проводится на баскетбольной площадке по всем правилам баскетбола, но конечной целью является попадание не в кольцо, а в баскетбольный щит. За каждое удачное попадание команде начисляется очко. Игра продолжается 10 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков. В начале игры мяч разыгрывается, как в баскетболе. Игру можно проводить, также используя разные мячи (теннисные, набивные, надувные).