

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ С БАСКЕТБОЛИСТАМИ



**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
НА ЗАНЯТИЯХ  
С БАСКЕТБОЛИСТАМИ**

**Методические рекомендации**

УДК 796.3(075)  
ББК 75.566я73

*Автор-составитель:* ст. преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Уткин Е.Г.**

*Рецензент:* кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», доцент **Новицкий П.И.**

В издании даны различные варианты подвижных игр для баскетболистов, которые можно применять в различных частях урока (тренировочного занятия).

Методические рекомендации предназначены для студентов, тренеров, учителей физической культуры.

УДК 796.3(075)  
ББК 75.566я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры популярны среди разных слоев населения, благодаря разностороннему воздействию на организм человека, они служат эффективным средством физического воспитания.

Во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. В образовательной школе спортивные игры включены в учебную работу, во внеклассную, и внешкольную работу, широко используются спортивные игры в подготовке спортсменов.

Одной из сложнейших спортивных игр является баскетбол. Баскетбол изобрел Джеймс Нейстиж в 1891 году. Развитие баскетбола происходит постоянно: изменяются правила игры, изменяется техника игры, происходят изменения тактических действий игроков в защите и нападении.

При игре в баскетбол необходима хорошая физическая подготовка, которая делится на общефизическую и специально физическую подготовку.

Играя в баскетбол, занимающиеся должны хорошо владеть техникой игры, в которую входят: техника передвижений, препятствий, техника владения мячом (ведение, ловля, передача, бросок). Занимающимся хорошо владеть тактикой игры: индивидуальной, групповой и командной.

Одним из универсальных средств подготовки занимающихся баскетболом являются подвижные игры.

## **Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр**

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность, плановость и направленность использования подвижных игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать нравственные и физические качества. Физическое воспитание ребенка в желаемом направлении с помощью подвижных игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

### **Основные задачи руководителя игры**

Руководитель должен быть организатором и воспитателем играющих в процессе проведения игры. Используя подвижную игру, он обязан стремиться:

- Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- Воспитывать у детей необходимые моральные и волевые качества;
- Прививать организаторские навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

Занятия подвижными играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины. Надо правильно подбирать подвижные игры для закрепления и совершенствования определенных двигательных действий в соответствии с программой по физическому воспитанию. Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности.

Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать подвижную игру, творчески обогащать ее. При этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры. Активность занимающихся необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать занимающихся играть самостоятельно, поручая им роли вожатых, капитанов, водящих.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания занимающихся определенного возраста, их физическую подготовленность, а так же постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых подвижных играх совершенствовались приобретенные навыки и обра-

зовывались новые. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся.

Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствие на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудности, не прилагают усилий, не заинтересует занимающихся и не будет иметь педагогической ценности, т.к. не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные игры следует проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, на площадках, дома и привлекают к ним своих товарищей.

### **Подготовка к проведению игры**

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя ее, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество занимающихся и условия проведения игры. Необходимо так же учитывать форму занятий (урок, перемена, прогулка, праздник и т.д.). На уроке и перемене время ограничено: задачи и содержание игры на перемене иные чем на уроке. На празднике используются в основном массовые игры и аттракционы.

Выбор игры зависит так же и от места ее проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом, с метанием мячей, с элементами спортивных игр. Большое внимание следует уделять на подготовку места для игры. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в нем не было посторонних предметов, острых снарядов. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры. Необходимо так же подготовить заранее инвентарь к играм, разметить площадку и сделать предварительный анализ игры.

### **Организация играющих**

Большое значение здесь играет размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде, чем объяснить игру, необходимо так расставить участников игр, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру. Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими. Нельзя становиться в центр круга, т.к. половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две-три команды и построены одна против другой на большое расстояние, то для

объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их за линию старта. Объяснение игры должно быть кратким, последовательным и логичным, следует придерживаться следующего плана изложения:

- Название игры;
- Роль играющих, места их расположения;
- Ход игры;
- Цель;
- Правила и варианты.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. В процессе объяснения игры надо выделить водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделить водящих можно по назначению руководителя, по жребью, по выбору играющих, а так же по результатам предыдущих игр. Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленных задач, условий занятий, характера игры, количества играющих. Особое внимание следует уделить распределению на команды. Оно проводится различными способами:

- По усмотрению руководителя;
- Путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;
- По сговору (учащиеся делятся сами);
- По назначению капитанов;
- Могут быть и постоянные команды.

#### **Выбор капитанов команд производится:**

- Выбирают сами играющие;
- Назначает руководитель.

#### **Выделение помощников**

Помощники – это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли в течении учебного года или лагерного периода побывали все учащиеся.

#### **Руководство процессом игры**

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею. Необходимо начинать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. Игра начинается по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность, быстроту

двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее общается детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия.

Надо приучать детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявлять активность, творческую инициативу и самостоятельность. Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся.

Руководитель игры должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Для этого надо подбирать игры в соответствии с интересами и возможностями детей, с учетом их желаний и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими, а иногда и участвовать в игре, вовлекая детей своим поведением. В то же время руководитель не должен, увлекаясь, забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы и отдельные тактические комбинации.

Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивания через сложные препятствия, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей не участвующих в игре. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры.

Дисциплина нарушается так же из-за неправильного выбора водящих или распределения на команды, нарушают так же несдержанные игроки. В процессе игры важно объединить участников в единый коллектив, имеющий общие интересы. Между играющими должны быть здоровые товарищеские отношения. Нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных.

А.С. Макаренко говорил, что «... нужно вызывать у мальчика или девочки гордость успехом своей команды или организации. Нужно так же умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде. Нужно наконец добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Взаимодействие играющих должно быть построено на чувстве дружбы и товарищества.

## **Судейство**

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а так же его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется чрезмерное мышечное напряжение, которое требует задержки дыхания, вызывает быстрое утомление. Надо обеспечить оптимальные нагрузки.

Интенсивные нагрузки чередовать с отдыхом. Надо учитывать предшествующую деятельность детей перед уроком. Нагрузка в игре зависит от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники. Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

## **Окончание игры**

Руководитель должен определить окончание игры, как только появляются первые признаки утомления. Игру можно прекратить через определенное время заранее установленное руководителем перед игрой.

## **Подведение итогов игры**

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результат. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть заранее предупреждены. Объявлять результаты надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

## **Разбор игры**

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии игры, отметить участ-

ников, хорошо исполнявших отдельные роли, необходимо отмечать учащихся, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить насколько усвоена игра, что игравшим нравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключении следует отметить, что процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры – педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

## Практический материал

### Игровая карточка «Удочка»

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: веревка с мешком песка на конце.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Все играющие становятся в круг. Водящий находится в центре и кружит веревку. Мешочек должен проходить под ногами играющих. Задевший веревку временно выбывает из игры.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют прыжки на двух ногах.
3. Играющие выполняют прыжки на одной ноге.
4. Играющие выполняют прыжки из полного приседа.
5. Водящий кружит веревку по полу (земле).
6. Водящий кружит веревку по воздуху с отрывом от пола (земли).

### Игровая карточка «Кенгуру»

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие построены в две-четыре колонны. У направляющего в каждой колонне между коленями зажат баскетбольный мяч. По сигналу, первые, прыжками на двух ногах продвигаются до стойки, огибают ее и прыжками возвращаются назад, передавая мяч следующему играющему. Второй повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания в том же исходном положении, а команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая первой заканчивает эстафету.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющий допрыгивает до стойки, берет мяч в руки и перекатывает второму участнику.
3. Играющий возвращается с мячом назад до конца колонны, прокатывает мяч между ног игроков, следующий игрок ловит его и, зажав между коленями, продолжает игру.

### **Игровая карточка «Передал-садись»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выстраиваются в две-четыре колонны. Перед ними на расстоянии двух метров встают капитаны с мячами. По сигналу руководителя капитаны передают мяч первым игрокам в колонне, которые ловят его и возвращают мяч капитану, а сами принимают положение упора присев. Затем следует передача вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передал мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

Варианты:

1. Построение играющих в круг, капитан с мячом в середине круга.
2. Построение играющих в шеренгу, капитан располагается перед шеренгой на расстоянии 2-3 метров с мячом.
3. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
4. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы.
5. Играющие выполняют передачу двумя руками снизу.
6. Играющие выполняют передачу двумя руками от плеча.
7. Играющие выполняют передачу одной рукой из-за головы.
8. Играющие выполняют передачу одной рукой снизу.
9. Играющие выполняют передачу двумя руками с отскоком об пол.
10. Играющие выполняют передачу одной рукой сбоку.
11. Играющие выполняют передачу одной рукой с отскоком об пол.
12. Играющие выполняют ловлю мяча двумя руками.
13. Играющие выполняют ловлю мяча одной (правой, левой) рукой.
14. Играющие выполняют игру на скорость.
15. Играющие выполняют игру на технику.

### **Игровая карточка «Мяч соседу»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в круг. У одного из игроков в каждой команде мяч. По сигналу игрок с мячом передает мяч соседу, тот в свою очередь следующему игроку и т.д. Команда, у которой мяч пройдет быстрее круг считается победителем.

Варианты:

1. Построение играющих в 2-4 колонны.

2. Построение играющих в 2-4 шеренги.
3. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
4. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы.
5. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча.
6. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди с отскоком об пол.
7. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы с отскоком об пол.
8. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча с отскоком об пол.
9. Играющие выполняют передачу в стойке баскетболиста.
10. Играющие выполняют передачу мяча сидя на полу.
11. Играющие выполняют передачу мяча лежа на полу.
12. Играющие выполняют ловлю мяча двумя руками.
13. Играющие выполняют ловлю мяча одной рукой.
14. Играющие выполняют игру на скорость.
15. Играющие выполняют игру на технику.

#### **Игровая карточка «Мяч среднему»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в круг. Играющие в обоих кругах расчитываются по порядку. Первые в кругах становятся на середину с баскетбольными мячами. По сигналу первые передают мяч вторым и получают от них передачу, затем третьим и т.д. Когда первый игрок получил мяч от последнего, он меняется местами со вторым и т.д. Победителем считается команда, закончившая передачу мяча первой.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
3. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы.
4. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча.
5. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди с отскоком об пол.
6. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы с отскоком об пол.
7. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча с отскоком об пол.
8. Играющие выполняют передачу в стойке баскетболиста.
9. Играющие выполняют передачу мяча сидя на полу.

10. Играющие выполняют передачу мяча лежа на полу.
11. Играющие выполняют ловлю мяча двумя руками.
12. Играющие выполняют ловлю мяча одной рукой.
13. Играющие выполняют игру на скорость.
14. Играющие выполняют игру на технику.

### **Игровая карточка «Быстрая передача»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие в парах. Расстояние между играющими 4-5 метров. По сигналу начинается передача мяча. Пара, быстрее всех сделавшая 10, 15, 20 передач выигрывает.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
3. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди с отскоком об пол.
4. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча.
5. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча с отскоком об пол.
6. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы.
7. Играющие выполняют передачу мяча сидя на полу.
8. Играющие выполняют передачу мяча лежа на полу.
9. Играющие выполняют ловлю мяча двумя руками.
10. Играющие выполняют ловлю мяча одной рукой.
11. Играющие выполняют игру на скорость.
12. Играющие выполняют игру на технику.

### **Игровая карточка**

#### **«Гонка мячей над головой сидя в колоннах»**

Место проведения: зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Две-четыре равные команды выстраиваются в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова ока-

жуются впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

Варианты:

1. Построение играющих то же.
2. Играющие садятся на гимнастические скамейки.
3. Играющие выполняют передачу мяча с поворотом вправо.
4. Играющие выполняют передачу мяча с поворотом влево.
5. Играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища вправо и делают передачу с поворотом вправо.
6. Играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища влево и делают передачу с поворотом влево.

### **Игровая карточка «Метание в цель»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, большого тенниса.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) человека в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1 x 1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют бросок одной рукой от груди.
3. Играющие выполняют бросок двумя руками из-за головы.
4. Играющие выполняют бросок двумя руками снизу.
5. Играющие выполняют бросок сидя на полу одной рукой от плеча.
6. Играющие выполняют бросок одной рукой снизу.
7. Играющие выполняют бросок сидя на полу двумя руками из-за головы.
8. Играющие выполняют броски мячами (баскетбольными, волейбольными, гандбольными, футбольными, большого тенниса).
9. Играющие выполняют броски из различных исходных положений.

### **Игровая карточка «Метание в цель»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, большого тенниса, медицинские.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м. Между ними на табурете лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание – очко. Затем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Можно разрешить игроку, попавшему в мяч, выполнить еще один бросок.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют бросок одной рукой от плеча.
3. Играющие выполняют бросок двумя руками из-за головы.
4. Играющие выполняют бросок двумя руками снизу.
5. Играющие выполняют бросок одной рукой снизу.
6. Играющие выполняют бросок сидя на полу одной рукой от плеча.
7. Играющие выполняют бросок сидя на полу двумя руками из-за головы.
8. Играющие выполняют броски мячами (баскетбольными, волейбольными, гандбольными, футбольными, большого тенниса).
9. Играющие выполняют броски из различных исходных положений.

### **Игровая карточка «Метко в цель»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: 10 городков, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, большого тенниса, медицинские.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга. На равном расстоянии от играющих ставят в ряд 10 городков. По сигналу учителя одна команда метает малые мячи в городке, затем метает другая команда. Команда, сбившая больше городков, побеждает.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют бросок одной рукой от плеча.
3. Играющие выполняют бросок двумя руками из-за головы.
4. Играющие выполняют бросок двумя руками снизу.
5. Играющие выполняют бросок одной рукой снизу.
6. Играющие выполняют бросок сидя на полу одной рукой от плеча.
7. Играющие выполняют бросок сидя на полу двумя руками из-за головы.
8. Играющие выполняют броски мячами (баскетбольными, волейбольными, гандбольными, футбольными, большого тенниса, медицинскими).
9. Играющие выполняют броски из различных исходных положений.

### **Игровая карточка «Подвижная цель»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 10-15 человек.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший становится водящим.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие могут бросать два, три мяча.
3. Играющие могут бросать мячи в двух или трех водящих.
4. Играющие могут располагаться в квадрате.
5. Играющие могут бросать мяч двумя руками (сверху, снизу).
6. Играющие могут бросать мяч одной рукой (правой, левой) (от плеча, сверху, снизу)
7. Водящий передвигается приставным шагом.
8. Водящий передвигается прыжками на одной ноге (правой, левой).
9. Водящий передвигается прыжками на двух ногах.
10. Водящий передвигается прыжками в полном присяде.

### **Игровая карточка «Мяч за линию»**

Место проведения: зал, площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мяч.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Посреди зала чертится линия. В 5м по обе стороны от нее – по два круга диаметром 50см. Занимающиеся делятся на две команды и располагаются произвольно на своих сторонах площадки. Первые игроки становятся в круги и бросают мячи на противоположную сторону. Игроки другой команды ловят мячи, не давая им упасть на пол. После того, как все поочередно перебросят мячи, их передают другой команде. Выигрывают допустившие меньше падений мяча на своей половине.

Варианты:

1. Построение играющих произвольно.
2. Играющие бросают мяч двумя руками от груди.
3. Играющие бросают мяч одной рукой от плеча.
4. Играющие бросают мяч двумя руками из-за головы.

### **Игровая карточка «Эстафета с мячом»**

Место проведения: площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие построены в 2-4 колонны. У впереди стоящих – по мячу. По сигналу первые игроки передают их над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх и дать команду «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

Варианты:

1. Построение играющих в шеренгу.
2. Построение играющих в 2-4 круга.
3. Построение играющих в круг.
4. Играющие передают мяч сзади стоящим поворотом туловища вправо с передачей мяча двумя руками.
5. Играющие передают мяч сзади стоящим поворотом туловища вправо с передачей мяча одной рукой.
6. Играющие передают мяч сзади стоящим поворотом туловища влево с передачей мяча двумя руками.
7. Играющие передают мяч сзади стоящим, поворотом туловища влево с передачей мяча одной рукой.

### **Игровая карточка «Сбей мяч»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: табуретка, скамейка, мячи, мешочки.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят скамейки (по числу команд). На каждую кладут по два мяча. В 2-м проводится одна черта, в 3 – другая. Играющие распределяются на команды и встают в колонну за второй чертой лицом к мячу. Каждая команда получает два мешочка одного цвета. По сигналу «Сбей мяч!» стоящие в колоннах первыми бросают мешочки – сначала правой рукой, а затем, с ближней черты – левой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим игрокам, а сами уходят в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) получают одно очко или флажок того же цвета, что и мешочек. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков, (флажков).

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие бросают мешочки одной рукой.
3. Играющие бросают мешочки двумя руками.
4. Играющие бросают мешочки двумя руками из-за головы.

### **Игровая карточка «Передача мяча»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: веревка, сетка, мячи по количеству пар

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Занимающиеся построены в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 1-1,5 м. Между шеренгами натянута веревка (сетка) на высоте 1,5-2 м от пола. У одной из шеренг мячи. По сигналу руководителя дети перебрасывают мяч через сетку. Выигрывает команда, на чьей стороне мяч меньше падал на землю.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
3. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча.
4. Играющие выполняют передачу двумя руками из-за головы.
5. Играющие выполняют передачу двумя руками снизу.
6. Играющие выполняют передачу одной рукой снизу.

### **Игровая карточка «Бег командами»**

Место проведения: площадка.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: стойки, мячи, кегли

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Занимающиеся построены в 2-4 колонны, лицом в одну сторону. Расстояние между колоннами – 2-4 шага. Перед игроками – стартовая линия. Напротив, на расстоянии 12-15 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу руководителя дети бегут до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше прошли стартовую линию.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.

2. Играющие передвигаются по площадке приставным шагом (правым, левым) плечом вперед. Первый из играющих берет за руку второго, второй берет за руку третьего и т.д.

3. Играющие передвигаются по площадке в полном приседе. Каждый обхватывает руками стоящего впереди.

4. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах. Каждый обхватывает руками стоящего впереди.

5. Играющие передвигаются по площадке прыжками на (правой, левой) ноге. Каждый обхватывает руками стоящего впереди.

### **Игровая карточка «Стой»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь не требуется.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты.

Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается быстрее взять его, после чего говорит: «Стой!». Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

Варианты:

1. Построение играющих произвольно.
2. Играющие (водящие) бросают мяч двумя руками от плеча.
3. Играющие (водящие) бросают мяч одной рукой (правой, левой).
4. Играющие (водящие) выполняют бросок двумя руками из-за головы
5. Играющие (водящие) выполняют бросок двумя руками снизу
6. Играющие (водящие) выполняют бросок одной рукой снизу
7. Играющие убегают бегом
8. Играющие убегают прыжками на двух ногах.
9. Играющие убегают прыжками на одной ноге.
10. Играющие убегают в полуприседе.
11. Играющие убегают в полном приседе.

### **Игровая карточка «Увернись от мяча»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты реакции.

Площадка (зал) делится по длине на три равные части. В каждой расположено по команде. По сигналу игроки, находящиеся в средней части площадки, бросают мяч, стремясь осадить больше соперников. Попадания

подсчитываются. Команды дважды меняются местами. Побеждает та, которая имеет больше попаданий.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют бросок мяча двумя руками от груди.
3. Играющие выполняют бросок одной рукой от плеча.
4. Играющие выполняют бросок мяча двумя руками из-за головы.
5. Играющие выполняют бросок двумя руками снизу.
6. Играющие выполняют бросок одной рукой снизу.

### **Игровая карточка «Гонка мячей по кругу»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: мячи.

Педагогическое значение: развитие быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два стоящих рядом игрока – капитаны. По сигналу руководителя они передают мячи по кругу игрокам своих команд. Игроки стремятся выполнять передачи быстрее. Получив мяч, капитан поднимает его вверх. После этого выбирают новых капитанов.

Варианты:

1. Построение играющих в два круга, в две колонны, две шеренги.
2. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
3. Играющие выполняют передачу одной рукой от плеча.
4. Играющие выполняют передачу двумя руками снизу.
5. Играющие выполняют передачу одной рукой снизу.
6. Играющие выполняют передачу мяча с высокой траекторией двумя руками от груди.
7. Играющие выполняют передачу мяча с высокой траекторией одной рукой.
8. Играющие выполняют передачу двумя руками с отскоком об пол.
9. Играющие выполняют передачу одной рукой с отскоком об пол.
10. Играющие выполняют скрытую передачу мяча (из-за спины, между ног).

### **Игровая карточка «Знаток»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мяч.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

По договоренности или с помощью жеребьевки участники игры выбирают ведущего «знатока» и садятся полукругом. «Знаток» с мячом в руках становится перед ними, задумывает название города, реки или животного и говорит: «Город на букву...» (называет первую букву). Затем бросает мяч одному из крайних игроков, который обязан сказать название города и бросить мяч назад «знатоку». Если город назван неправильно, «знаток» бросает мяч следующему игроку, а если правильно, то ударяет мячом о землю и говорит: «Будь знатоком!», а сам убегает. Игрок, который угадал, хватается за мяч и говорит: «Стой!». После этого бросает мяч в «знатока», когда попадет, становится «знатоком», не попадет – «знаток» возвращается и игра начинается сначала. Услышав команду «Стой!», «знаток» обязан остановиться.

Варианты:

1. Игроки стоят полукругом. «Знаток» с мячом в руках становится перед ними, задумывает название города, реки или животного и говорит: «Город на букву...» (называет первую букву). Затем бросает мяч одному из крайних игроков, который обязан сказать название города и бросить мяч назад «знатоку». Если город назван неправильно, «знаток» бросает мяч следующему игроку, а если правильно, то ударяет мячом о землю и говорит: «Будь знатоком!», и все убегают в разные стороны. Игрок, который угадал, хватается за мяч и говорит: «Стой!». После этого бросает мяч в любого игрока. Если попадает, становится «знатоком». Если не попадает, игра начинается сначала.

2. Игроки стоят полукругом. «Знаток» с мячом в руках становится перед ними, задумывает название города, реки или животного и говорит: «Город на букву...» (называет первую букву). Затем бросает мяч одному из крайних игроков, который обязан сказать название города и бросить мяч назад «знатоку». Если город назван неправильно, «знаток» бросает мяч следующему игроку, а если правильно, то ударяет мячом о землю и говорит: «Будь знатоком!», и все убегают в разные стороны. Игрок, который угадал, хватается за мяч и говорит: «Стой!». После этого он выбирает игрока, в которого он будет бросать мяч, и говорит: «До Иванова двадцать шагов (прыжков)» – и выполняет шаги (прыжки). Затем он останавливается и производит бросок двумя руками. Игрок, в которого бросают, не имеет права увертываться от мяча. В случае попадания игрок становится «знатоком». Если не попадет, игра начинается сначала.

3. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах.

4. Играющие передвигаются по площадке прыжками на одной (правой, левой) ноге.

5. Играющие передвигаются по площадке приставным шагом.

### **Игровая карточка «Не давай мяч водящему»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мяч.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие образуют круг, в котором остается водящий. Игроки перебрасывают мяч верхом в разных направлениях. Водящий старается поймать его или коснуться рукой. Если удастся, меняется местами с игроком, у которого перед этим был мяч.

Варианты:

1. Построение играющих в квадрате.
2. Играющие бросают мяч двумя руками от груди.
3. Играющие бросают мяч одной рукой (правой, левой) от плеча.
4. Играющие выполняют бросок двумя руками из-за головы
5. Играющие выполняют бросок двумя руками из-за спины.
6. Играющие выполняют бросок двумя руками снизу
7. Играющие выполняют бросок одной рукой снизу
8. Играющие бросают мяч с отскоком об пол.
9. Играющие выполняют передачи, но количество водящих увеличивается.

### **Игровая карточка «Охотники и утки»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Все играющие встают по кругу. После расчета на первый – второй вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Выигрывает команда, затратившая на охоту меньше времени. За каждое точное попадание команда получает очко. Игра продолжается после того, как дети поменяются ролями.

Варианты:

1. Построение играющих (утки) на волейбольной площадке, охотники за пределами площадки.
2. Играющие выполняют бросок только в ноги.
3. Играющие выполняют бросок двумя руками от груди.
4. Играющие выполняют бросок одной рукой от плеча.
5. Играющие выполняют бросок двумя руками из-за головы.
6. Играющие выполняют бросок двумя руками снизу.
7. Играющие выполняют бросок одной рукой снизу.
8. Играющие убегают приставным шагом.
9. Играющие убегают прыжками на двух ногах.
10. Играющие убегают прыжками на одной ноге.

11. Играющие убегают в приседе.
12. Играющие убегают в приседе прыжками.
13. Играющие выполняют броски из различных исходных положений.

### **Игровая карточка «Линейная эстафета»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: 2 больших и 2 малых мяча.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие делятся на 2-4 команды. На площадке проведена линия старта. В 15-20 м от неб – по набивному мячу. Расстояние между мячами 2-3 метра. Игроки, стоящие в команде первыми, выходят на линию старта и получают по малому набивному мячу. По команде учителя «Внимание, марш!» бегут к большим мячам, оббегают их с правой стороны, возвращаясь к месту старта, где их ждут очередные игроки. Там первые игроки передают мячи вторым, после чего игра повторяется.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие бегут бегом.
3. Играющие передвигаются приставным шагом.
4. Играющие передвигаются прыжками на двух.
5. Играющие передвигаются прыжками на одной.
6. Играющие передвигаются в полном приседе.
7. Играющие передвигаются в полном приседе прыжками.
8. Играющие используют баскетбольные мячи.
9. Играющие бегут и выполняют различные ведения мяча.

### **Игровая карточка «Кто быстрее»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выстраиваются в 2-4 колонны. У направляющих баскетбольный мяч на расстоянии 10-15 метров находится стойка. По команде направляющие ведут мяч, обводят стойку и возвращаются к своей колонне и передают мяч второму игроку, который делает ведение и обводит стойку и возвращается к своей колонне и т.д.

Варианты:

1. Построение играющих то – же.
2. Играющие выполняют высокое ведение.
3. Играющие выполняют среднее ведение.

4. Играющие выполняют низкое ведение.
5. Играющие ведут мяч правой рукой.
6. Играющие ведут мяч левой рукой.
7. Играющие перемещаются по площадке лицом вперед.
8. Играющие перемещаются по площадке спиной вперед.
9. Играющие перемещаются по площадке правым плечом вперед.
10. Играющие перемещаются по площадке левым плечом вперед.
11. Играющие перемещаются по площадке в полуприседе.

### **Игровая карточка «Ведение мяча с передачей»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выстраиваются в 2-4 колонны. У направляющих баскетбольный мяч. По команде направляющие ведут мяч до стенки и выполняют десять передач в стену, потом ловят мяч, поворачиваются и ведут мяч к своей колонне. Кто прибегает первым, тот победил.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют высокое ведение.
3. Играющие выполняют среднее ведение.
4. Играющие выполняют низкое ведение.
5. Играющие ведут мяч правой рукой.
6. Играющие ведут мяч левой рукой.
7. Играющие перемещаются по площадке лицом вперед.
8. Играющие перемещаются по площадке спиной вперед.
9. Играющие перемещаются по площадке правым плечом вперед.
10. Играющие перемещаются по площадке левым плечом вперед.
11. Играющие перемещаются по площадке в полуприседе.
12. Играющие перемещаются по площадке в полном приседе.
13. Играющие выполняют передачу двумя руками от груди.
14. Играющие выполняют передачу двумя руками над головой.
15. Играющие выполняют передачу правой рукой от плеча.
16. Играющие выполняют передачу левой рукой от плеча.

### **Игровая карточка «Ведение мяча с броском»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выстраиваются в 2 колонны. У направляющих баскетбольный мяч. По команде направляющие ведут мяч и производят бросок по кольцу. Затем ведут мяч и передают мяч из рук в руки следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют высокое ведение.
3. Играющие выполняют среднее ведение.
4. Играющие выполняют низкое ведение.
5. Играющие ведут мяч правой рукой.
6. Играющие ведут мяч левой рукой.
7. Играющие перемещаются по площадке лицом вперед.
8. Играющие перемещаются по площадке спиной вперед.
9. Играющие перемещаются по площадке правым плечом вперед.
10. Играющие перемещаются по площадке левым плечом вперед.
11. Играющие перемещаются по площадке в полуприседе.
12. Играющие перемещаются по площадке в полном приседе.
13. Играющие выполняют бросок двумя руками от груди.
14. Играющие выполняют бросок правой рукой от плеча.
15. Играющие выполняют бросок левой рукой от плеча.
16. Играющие выполняют бросок с места.
17. Играющие выполняют бросок в движении.

### **Игровая карточка**

#### **«Ведение мяча с броском в движении»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-24 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выстраиваются в 2 колонны. У направляющих баскетбольный мяч. По команде направляющие бросают мяч вперед-вверх, через три-четыре метра они ловят мяч и ведут мяч к щиту и производят бросок в движении по кольцу. Затем ловят мяч, бросают вперед-вверх, через три-четыре метра они ловят мяч и ведут к своей колонне. Кто первым прибежит, тот победил.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют высокое ведение.
3. Играющие выполняют среднее ведение.
4. Играющие выполняют низкое ведение.
5. Играющие выполняют передачу двумя руками.
6. Играющие выполняют передачу одной рукой.

7. Играющие выполняют бросок двумя руками.
8. Играющие выполняют бросок одной рукой (правой, левой).
9. Играющие выполняют ведение (правой, левой) рукой.
10. Играющие выполняют ведение на время.

### **Игровая карточка «Челнок»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 5-10 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие выстраиваются на лицевой линии баскетбольной площадки. На баскетбольной площадке чертятся пять линий. Играющие по команде преподавателя начинают вести мяч до первой линии, поворачиваются, ведут до лицевой линии, поворачиваются, ведут до второй линии, поворачиваются, ведут до первой линии, поворачиваются, ведут до третьей линии, поворачиваются, ведут до второй линии, поворачиваются, ведут до четвертой линии, поворачиваются, ведут до третьей линии, поворачиваются, ведут до пятой линии, поворачиваются, ведут к лицевой линии. Кто сделает это первым – победитель.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют ведение правой рукой.
3. Играющие выполняют ведение левой рукой
4. Играющие выполняют поворот плечом вперед.
5. Играющие выполняют поворот плечом назад.
6. Играющие выполняют ведение на время.
7. Играющие выполняют ведение за 30 секунд.

### **Игровая карточка «Слалом»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стулья, стойки, набивные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие располагаются в двух колоннах, перед каждой колонной находятся препятствия (стулья, стойки, набивные мячи). По команде руководителя стоящие первые в колонне делают ведение мяча, преодолевают препятствие и передают мяч второму игроку, который выполняет ведение, преодолевает препятствие и передает мяч третьему игроку и т.д.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют ведение правой рукой.

3. Играющие выполняют ведение левой рукой
4. Играющие выполняют ведение правой рукой, после преодоления препятствия (поворотом) ведут мяч левой рукой, после преодоления препятствия ведут правой рукой.
5. Ведение выполняют правой рукой перед препятствием выполняют передачу правой рукой за спиной на левую руку и наоборот.

### **Игровая карточка «Сесть-встать»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие по сигналу преподавателя начинают ведение мяча, продолжая ведение мяча занимающиеся садятся, продолжая ведение мяча, занимающиеся ложатся на спину и ведут мяч, продолжая ведение, занимающиеся поднимаются. Кто быстрее сделал, тот победитель.

Варианты:

1. Построение играющих произвольно.
2. Построение играющих в шеренгу.
3. Построение играющих в круг.
4. Играющие выполняют ведение правой рукой.
5. Играющие выполняют ведение левой рукой
6. Играющие выполняют 3-5 заданий подряд.
7. Играющие выполняют задание на время.

### **Игровая карточка «Полоса препятствий»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие располагаются в 2-4 колонны. Перед каждой колонной стоят стойки-препятствия. Занимающиеся должны провести мяч через препятствия и возвратиться назад. Побеждает игрок, возвратившийся в колонну первым.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.
2. Играющие выполняют высокое ведение.
3. Играющие выполняют среднее ведение.
4. Играющие выполняют низкое ведение.
5. Играющие ведут мяч правой рукой.
6. Играющие ведут мяч левой рукой.

7. Играющие ведут мяч правой рукой, обводят стойку-препятствие с поворотом спиной вперед с переводом мяча на левую руку, ведение левой рукой, обводят стойку-препятствие с поворотом спиной вперед и переводом мяча на правую руку и т.д. Побеждает тот, кто возвратится к команде первым.

8. Играющие перемещаются по площадке в полуприседе.

### **Игровая карточка «Самый ловкий»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 8-10 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие располагаются в кругу диаметром 5 метров. У каждого играющего баскетбольный мяч. По сигналу играющие ведут мяч одной рукой, а второй рукой стараются выбить у противника мяч. Играющие, у которых мяч выбили, считаются проигравшими. Побеждает тот, у кого остался мяч в руках.

Варианты:

1. Построение играющих на одной половине баскетбольной площадки.
2. Играющие ведут мяч правой рукой.
3. Играющие ведут мяч левой рукой.
4. Играющие перемещаются по площадке приставным шагом правым плечом вперед.
5. Играющие перемещаются по площадке приставным шагом левым плечом вперед.
6. Играющие перемещаются произвольно.
7. Играющие выполняют высокое ведение.
8. Играющие выполняют среднее ведение.
9. Играющие выполняют низкое ведение.

### **Игровая карточка «Ведение по восьмерке»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие располагаются в 2-4 колонны. Перед каждой колонной поставлены 2 стойки на расстоянии 6 метров одна от другой. Вести мяч по восьмерке, обводя две стойки. Победителем считается тот, кто быстрее сделает задание.

Варианты:

1. Построение играющих тоже.

2. Играющие пробегают дистанцию за 30 сек.
3. Играющие должны пробежать пять раз обводя стойки.
4. Играющие выполняют высокое ведение.
5. Играющие выполняют среднее ведение.
6. Играющие выполняют низкое ведение.
7. Играющие ведут мяч правой рукой.
8. Играющие ведут мяч левой рукой.
9. Играющие перемещаются по площадке лицом вперед.
10. Играющие перемещаются по площадке спиной вперед.
11. Играющие перемещаются по площадке правым плечом вперед.
12. Играющие перемещаются по площадке левым плечом вперед.
13. Играющие перемещаются по площадке в полуприседе.
14. Играющие выполняют подвижную игру на технику выполнения.

### **Игровая карточка «Салки с мячом»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие делятся на две равные команды. Играющих первой команды с мячом задача запятнать как можно больше игроков противника. С мячом можно делить два мяча, а затем передавать мяч партнеру. Вторая команда старается как можно меньше быть запятнанной.

Варианты:

1. Построение играющих на баскетбольной площадке произвольно.
2. Построение играющих на половине баскетбольной площадки произвольно.
3. Играющие передают мяч двумя руками.
4. Играющие передают мяч одной рукой.
5. Играющие выполняют это задание по времени.

### **Игровая карточка «Пятнашки с ведением мяча»**

Место проведения: площадка, зал.

Количество занимающихся: 20-25 человек.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Играющие располагаются в зале с мячами. Перед игрой руководитель назначает водящего. По сигналу руководителя водящий и играющие ведут мяч, задача водящего запятнать играющего без потери водящим ведения мяча. Играющий, которого запятнали, становится водящим и игра продолжается.

Варианты:

1. Построение играющих произвольно.
2. Построение играющих а квадрате 10 x 10 метров.
3. Построение играющих в кругу радиусом 5 метров.
4. Играющие ведут мяч правой рукой.
5. Играющие ведут мяч левой рукой.
6. Играющие прыгают на двух ногах и выполняют ведение.
7. Играющие прыгают на одной ноге и выполняют ведение.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Брылеева Л.Б. Коротков И.М. Подвижные игры. Минск, 1982.
2. Ахмеров Э.К., Бобрович Э.И., Геллер Е.М., Кудряшов В.А. Спортивные и подвижные игры в школе. Минск, 1968.
3. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. Минск, 1977.
4. Би К., Норжон К. «Упражнения в баскетболе» Минск, 1972.
5. Яхонтов Е.Р., Ким Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов. Москва, 1981.
6. Пипхопстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва, 1973.
7. Уткин Е.Г. Методические указания к самостоятельному изучению курса подвижных игр для студентов факультета ФФК и С заочного отделения. Витебск, 2001.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.....	4
Руководство процессом игры.....	6
Практический материал.....	10
Литература.....	30