*Приложение.*

**Игры и эстафеты, подводящие к игре баскетбол.**

**1.Перестрелка.**

***Педагогическая задача***. Закрепление техники метания, передачи и ловли мяча. Ознакомление с некоторыми правилами игры в баскетбол. Развитие ловкости и быстроты.

***Подготовка***. Посредине площадки (размером не менее 6х12 м) проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводится линия «плена» па расстоянии 1 — 1.5 м от стены или от лицевой линии, обра­зуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии 6—10 м. Вся площадка игры ограничена линиями.

Играющие делятся на две равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. Команды выбирают капитанов или их назначает руководитель.

***Ход игры****.* Учитель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в соперни­ка. Противник увертывается от мя­ча, и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противо­положной команды. Осаленный игрок идет за линию плена в противоположную команду и находится там до тех пор, пока свои игроки не выручат-перебросят ему мяч в руки. После этого он возвраща­ется в свою команду и играет наравне с другими.

Играют 5—10 минут, после чего подсчитывают пленных в каж­дой команде.

Побеждает команда, у которой пленных больше. Можно играть до тех пор, пока одна команда не возьмет в плен всех соперников.

***Правила.***

1.Играющие не имеют права заходить за среднюю линию. За на­рушение этого правила мяч передается соперникам.

2.Салить мячом и голову не разрешается. Если играющих мно­го, то можно условиться салить мячом в ноги только до коленей.

3.Игрок, поймавший мяч в воздухе, осаленным не считается. Ес­ли же он пытался поймать его, но не удержал, игрок считается осаленным и идет в плен к соперникам.

4.Если отскочивший от игрока мяч поймает кто-либо из парт­неров, прежде чем тот коснется пола, то игрок осаленным не счи­тается.

5.Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не засчитывается.

6. Пробегать с мячом разрешается не более 2 шагов. Мяч можно вести ударами о землю. При нарушении этого правила мяч пере­дается сопернику.

7.Чтобы выручить пленного, надо перебросить ему мяч так, что­бы он поймал его в воздухе, не выходя за черту плена. Освобож­денный пленный возвращается на свое место, предварительно перебросив мяч своим игрокам.

8.Если пленный поймал мяч после того, как он коснулся игрока или предмета, он вырученным не считается и может только пе­ребросить мяч своим игрокам.

9.Игроки соперников не имеют права заходить в коридор пле­на. Если кто-либо зайдет, мяч передается «пленному» и он мо­жет перекинуть его своим игрокам.

10.Мяч, попавший в стену за боковую линию, считается вышед­шим за границу поля и передается той команде, на стороне ко­торой он коснулся стены по вине соперника.

11.Если мяч попал за линию плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, а, если их нет, мяч берет любой игрок из данной команды.

**2.Борьба за мяч**

***Педагогическая задача***. Обучение навыкам игры в баскетбол. Оз­накомление с тактикой персональной защиты в баскетболе. За­крепление техники передач и ловли мяча.

***Подготовка.*** В игре участвуют две равные команды. Игроки од­ной из команд надевают цветные повязки или жилеты. Площад­ка для игры ограничивается. Размер ее зависит от количества уча­стников, но должно быть не меньше баскетбольной площадки (при количестве играющих до 20 человек). Выбираются капита­ны команд. Они идут на середину площадки и становятся лицом друг к другу. Все остальные играющие произвольно размещают­ся по площадке.

***Ход игры.*** Руководитель игры подбрасывает мяч между капита­нами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-нибудь из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают мяч своим игрокам. Задача играющих – сделать 10 передач под­ряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с средины площад­ки. Если мяч перехвачен соперниками, счет начинается снова. Играют 10-15 минут.

Выигрывает команда, набравшая больше очков. В процессе игры каждый игрок стремится найти себе соперника, за которым он следит, когда мяч находится у противника. От него же он старается убежать, если мяч находится у своих игроков и идет счет пе­редач.

***Правила.***

* Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехва­тывать.
* Если мяч вылетит за пределы площадки то команда соперни­ков вбрасывает ею с того места, где он перелетел границу.
* Если два игрока, одновременно схватили мяч, то судья оста­навливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
* Больше 2—3 шагов (по договоренности) бегать с мячом нель­зя, иначе мяч передается сопернику. Мяч можно вести ударами о землю.
* Если во время передач мяч перехвачен противником, счет пе­редач аннулируется и начинается вновь у другой команды.
* Если во время передач соперник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой пострадал от соперника.
* При совершении любой ошибки судья останавливает игру сви­стком и назначает дальнейшие действия в игре.

**3.Мяч ловцу.**

***Педагогическая задача***. Обучение технике передачи мяча. Ознакомление с техникой зонной защиты в баскетболе. Озна­комление с правилами игры в баскетболе. Развитие ловкости и быстроты.

***Подготовка.*** В спортивном зале (на площадке) размером не ме­нее 6 х 12м очерчиваются два противоположных угла (желатель­но больших размеров) и проводятся параллельно линии, обра­зующие коридоры около каждого угла — нейтральные зоны. По­средине площадки чертится круг ятя начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца-водящего. Одна команда от другой отличается повязками.

Ловцы команд встают в углах зала. Игроки из разных команд раз­мещаются произвольно (или по указанию капитана) по всей пло­щадке, у центрального круга встают капитаны.

***Ход игры*.** Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к сво­ему ловцу и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Сопер­ники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Подводят мяч путем передач его своим игрокам и ведением мяча ударами о землю.

Играющие мешают передавать мяч и ловить его ловцу. При этом в нейтральную зону не имеет права заходить ни играющий, ни ловец.

Игроки каждой команды примерно делятся на защитников и на­падающих. Деление это условное, но фактически весьма жела­тельно.

Все они передвигаются по всему полю, но защитники стремятся ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу соперников.

Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Первая половина игры длится 10- 15 минут, после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину.

Выигрывает команда, получившая больше очков.

***Правила.***

* Бегать с мячом не разрешается. Игрок с мячом может сделать несколько шагов и на 3-м шаге передать мяч, иначе соперник вы­брасывает мяч сбоку напротив тог о места, где допущена ошибка.
* Мяч считается пойманным, если ловец поймал его в воздухе или после отскока от соперника. Мяч, пойманный после отскока от пола или стены, не засчитывается.
* Мяч, вылетевший за границу площадки, выбрасывает игрок команды соперника с места, где мяч пролетел границу.
* Если защитник или нападающий зайдут в нейтральную зону, мяч вбрасывается соперником сбоку.
* Если ловец при ловле мяча выскочит в нейтральную зону, ловля не зачитывается.
* После того, как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или соперник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла пло­щадки (по договоренности).
* Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5—6 м от своего ловца и бросает мяч, который может поймать только один из защитников команды соперника (все остальные находятся за штрафной линией), которая чертится в 5— 6 м) от границы угла, в котором находится ловец.

Если два игрока одновременно схватили мяч, дается спорный бросок

**4. Передал - садись.**

***Педагогическая задача***. Закрепление техники передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка.*** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонну по одному. Каждая команда выбирает капитана, который встаёт напротив команды(5-8 шагов). У капитанов мяч.

***Ход игры.*** По сигналу капитан передаёт мяч (установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу принимает положение упор присев. Выполняются передачи остальным игрокам команды. Каждый игрок после передачи принимает упор присев.

Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

***Правила***.

* Пропускать свою очередь нельзя.
* Игрок, не поймавший мяч, поднимает его и возвращается на место и продолжает передачи.

***Усложнение игры.*** Последний в колонне игрок**,** получив мяч, выполняет ведение мяча в беге на место капитана, а тот встаёт в начало колонны.

**5. Бросай – беги.**

***Педагогическая задача.*** Закрепление техники передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка.*** Игроки строятся двумя шеренгами. Расстояние между игроками одной шеренги 3-4 шага. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая. У края каждой шеренги лежат мячи.

***Ход игры***. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

***Правила***.

* Пропускать свою очередь нельзя.
* Игрок, не поймавший мяч, поднимает его и возвращается на место и продолжает передачи.

**6. Мяч среднему.**

***Педагогическая задача.*** Закрепление техники передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка.*** Играющие делятся на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится капитан с баскетбольным мячом.

***Ход игры***. По сигналу капитаны в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, капитан поднимает его вверх***.***

***Правила***.

* Передавать мяч установленным способом.
* Пропускать свою очередь нельзя.
* Игрок, не поймавший мяч, поднимает его и возвращается на место и продолжает передачи.

Можно ввести дополнительно усложнение: игрок, получивший мяч от капитана, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**7. Колесо.**

***Педагогическая задача***. Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка.*** Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу.

***Ход игры***. По сигналу первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале колонны. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

***Правила***.

* Передавать мяч установленным способом.
* Пропускать свою очередь нельзя.
* Игрок, упустивший мяч, поднимает его, возвращается на место и продолжает передачи.

**8. Вызов номеров.**

***Педагогическая задача***. Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка.*** Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч.

***Ход игры****.* Учитель называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера

***Правила***.

* За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко.
* За пять минут нужно набрать большее количество очков.
* Игрок, упустивший мяч, поднимает его, возвращается на место и продолжает ведение

**9.Мяч своему.**

***Педагогическая задача***. Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка.*** Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно.

***Ход игры****.* После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). ***Правила***.

* Игра по баскетбольным правилам.

**10. Баскетбольные салочки.**

***Педагогическая задача***. Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка***. Играют две команды в жилетах разного цвета.

***Ход игры***. Одна команда, выполняя ведение мяча, старается осалить игроков другой команды. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая большее число соперников, если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

***Правила.***

* Салить можно, только не выпуская мяч из рук.
* Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются.
* Играют оговоренное время.

**11.Салки с передачей мяча водящему*.***

***Педагогическая задача***. Закрепление техники ведения, передачи и ловли мяча. Развитие внимания, быстроты реакции.

***Подготовка***. У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч.

***Ход игры***. По сигналу учителя водящие, передавая мяч, друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Осаленный игрок убирает свой мяч и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

***Правила.***

* Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих.
* Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются.
* Играют оговоренное время.

**12. Нападают пятёрки**.

***Педагогическая задача***. Закрепление техники зонной защиты, передач и ловли мяча. Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.

***Подготовка****.* Играют три команды на баскетбольной площадке в жилетах разного цвета. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке.

***Ход игры***. По сигналу игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки, третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а «проигравшие» идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

***Правила.***

* Игра проходит по правилам баскетбола.

**13. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.**

***Педагогическая задача***. Обучение ведению мяча и технике броска в корзину. Развитие быстроты и ловкости.

***Подготовка****.* Игра проводится на баскетбольной площадке. Иг­рающие делятся на две равные команды и выстраиваются одна напротив другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чер­той служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

***Ход игры***. По команде руководителя: «Внимание, марш!» первые игроки выполняют ведение мяча до щитов, стоя­щих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или за­брасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются об­ратно, также ведя мяч ударами о пол до середины бас­кетбольной площадки, откуда передают мяч очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии), и, поймав мяч, выполняют то же задание.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят ус­тановленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда за­кончила игру позже, но допустила значительно меньше оши­бок, то она считается победившей, т.е. подводятся ито­ги по правилам игр-эстафет.

***Правила.***

* Первым игрокам разрешается выбегать до сигнала, а последую­щим — до ловли мяча от предыдущего.
* С мячом бежать нельзя, его следует вести ударами о пол.
* Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то иг­рок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит этого за­дания.
* Возвращаясь обратно, он может передать мяч игроку своей ко­манды только с установленного места.
* Штрафные очки за ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в такой эстафете могут быть разные: по пути бегущего ставят кегли, и игрок должен выполнить ведение мяча вокруг них, а затем бросить в корзину или щит; игрок, добежавший до щита, может выполнить один раз бросок мяча в корзину (попадание засчитывается как очко). В этом случае вы­игрывает команда, заработавшая больше очков; выполняют за­дание парами: пары из каждой команды, передавая мяч на бегу, друг другу, добегают до щита, бросают мяч в корзину до попада­ния и только после этого возвращаются обратно, также переда­вая мяч друг другу. В данном задании засчитывается и попада­ние, и правильность передач без пробежек. Возможны и другие задания.

**14. Эстафета с элементами баскетбола.**

***Педагогическая задача***. Обучение технике передачи и приему мя­ча. Развитие ловкости, внимания, быстроты.

***Подготовка.*** Играющие делятся на две равные команды и вы­страиваются каждая в колонну по два игрока — одна команда па­раллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед ко­лоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10—1 5 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки или другие предметы (булавы, кегли, набивные мячи, флажки на древках и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по баскетбольному мячу.

***Ход игры*.** По команде руководителя первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху и отбивая его ведут до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до на­чальной стартовой черты, они отбивают мяч (передают) следую­щей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Иг­ра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей баскетбольного мяча.

Выигрывает команда, набравшая больше очков. Итоги подводят­ся по правилам игр-эстафет.

***Правила.***

* Если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, дол­жен поднять его и продолжать игру дальше.
* Передавать мяч следующей паре можно только тогда, когда иг­роки добегут до начальной черты или до установленного места.
* За ошибки засчитываются штрафные очки.

Регулировать нагрузку в играх можно различными методами:

1) сокращение длительности игры;

2) введение перерывов для отдыха;

3) уменьшение величины игровой площадки;

4) упрощение правил игры;

5) сочетание в одном занятии игр различной психофизической нагрузки, например: незначительная и тренирующая психофизическая нагрузка.

*Список литературы*.

1.Спортивные и подвижные игры. П.А. Чумакова "Физкультура и спорт". 1990г.

2. Подвижные игры. Учебник Л.В. Былеева, И.М. Коротков «Физическая культура». 2006.-280 с.