



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**Г. П. Коняхина**

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА  
В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ**

**Учебно-методическое пособие**

**Челябинск 2021**

**УДК 796.3(076)**  
**ББК 75.566я7**  
**К-65**

Коняхина Г.П. Применение спортивно-игрового метода в занятиях баскетболом со школьниками [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 73 с.

Применение спортивно-игрового метода в занятиях баскетболом со школьниками помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс подвижных игр и игровых заданий позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров.

**Рецензенты:**

**Костенок П.И.** д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

**Жабakov В.Е.** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2021.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических элементов в баскетболе лучше всего создать специальные игровые условия.

Наилучшим образом в средней школе это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, а, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому, что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться [2].

Включение игр и игровых заданий помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс подвижных игр и игровых заданий позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры.

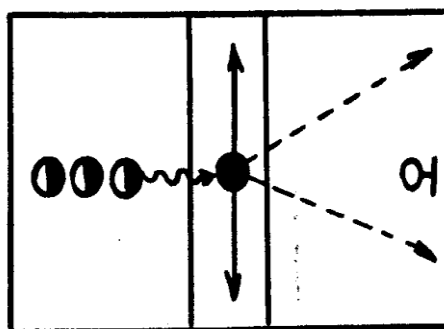
Многие из представленных ниже игр разработаны специально для обучения элементам баскетбола.

Представленные игры охватывают лишь небольшую часть общей методики обучения школьников элементам баскетбола.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### Перебеги запретную черту

На каждой половине площадки в 5-6 метрах от лицевой очерчивается запретная зона в один метр. На пересечении от боковых линий со средней кладутся два баскетбольных мяча. По запретной зоне, не переходя границ, перемещается водящий из команды противника.



Каждый играющий движениями туловища старается обмануть водящего и перебежать запретную зону и коснуться любого мяча. Водящий должен осалить перебежчика, но не имеет права этого делать до того, как тот пресечет первую линию зоны. После перебежки подсчитывается число всех осаленных в обеих командах.

Побеждает команда, где осаленных оказалось больше.

### Сумей занять место

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку. Водящий становится в центре круга и громко называет два любых номера. Названные должны быстро поменяться местами.

Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной игрок становится водящим.

### Сделай рывок

Игроки каждой пары представляют разные команды и получают одинаковый порядковый номер.

Все занимающиеся бегут парами. Во время движения преподаватель громко называет номер. Спортсмены в парах под этим номером должны сделать рывок: каждый из них старается быстрее оказаться первым во главе бегущих. Затем бег (ходьба, прыжки в движении и т.д.) продолжается до нового сигнала.

Побеждает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

### **Преследование шеренги**

Игроки делятся на две команды, которые располагаются в четыре шеренги. Например, одна команда составляет первую и третью шеренги, а другая команда – вторую и четвертую. Расстояние между шеренгами 3-4 метра. Линия финиша находится в 20-25 метрах от линии старта.

По сигналу игроки каждой шеренги устремляются вперед, стараясь коснуться руками бегущих впереди игроков и не дать им бегущим сзади запятнать себя. За каждое касание начисляется очко.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

### **Хоккей**

Участники делятся на две команды. На лицевой линии устанавливаются легкоатлетические стойки (ворота). Игра проводится набивным мячом.

По сигналу играющие каждой команды, перекатывая мяч руками, стараются закатить его в ворота соперников.

Победитель определяется по количеству забитых голов. Правилами не разрешается брать мяч в руки или делать передачи по воздуху.

### **Охраняй капитана**

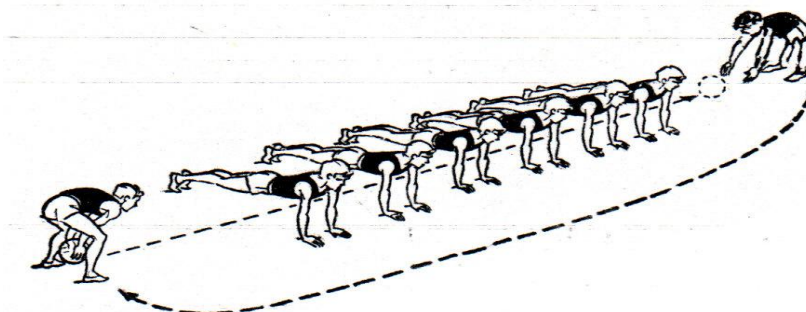
Играющие делятся на две команды: капитан, 5 защитников, 5 нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине поля, а нападающие уходят на сторону противника.

После розыгрыша мяча в центре площадки каждая команда старается за счет ведения, передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на сторону противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана команда получает очко. Правила запрещают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину.

## **Прогони мяч под игроками**

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение.



Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Легофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

## **Бомбардиры**

Участники игры перебрасывают волейбольный мяч друг другу пасом по воздуху двумя руками сверху или снизу. В игре действуют основные правила волейбола, т.е. игрок не должен дважды подряд касаться мяча в воздухе, ронять его на пол. Допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно выходит из числа играющих и приседает в центре круга.

Игроки, стоящие по кругу могут послать мяч в присевших. Мяч, отскочивший от игроков, снова вводится в игру. Если мяч задел кого-либо из сидящих игроков, тот, кто послал этот неудачный мяч, занимает место рядом с сидящими.

«Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки. Тогда все встанут и занимают места по кругу, а в середину идет игрок, с чьей подачи был пойман мяч.

## **Салка и мяч**

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

## **Поймай мяч**

Играющие образуют большой круг. Расстояние между игроками 1-2 метра. За кругом находится водящий.



Участники передают мяч друг другу, а водящий пытается перехватить его, двигаясь за кругом. Если это ему удалось, он заменяется тем игроком, который последним коснулся мяча.

Правилами разрешается передавать мяч только соседу справа или слева.

## **Защита укрепления**

Играющие образуют круг, в центре которого – укрепление (несколько кеглей, стоек или набивных мячей). Один игрок назначается «сторожем».

Игроки за линией круга стараются разрушить укрепление мячом, а «сторож» защищает его, отбивая мяч любой частью тела. Игрок, разрушивший укрепление становится «сторожем» и игра продолжается.

Если укрепление построено из большого количества предметов, то оно считается разрушенным лишь в том случае, когда повалены все. Один-два предмета «сторож» может поставить опять, но в это время разрешается бить по укреплению.

## **Круговые салки**

Две команды располагаются кругами лицом к центру. Один круг – наружный, другой – внутренний. Все играющие держатся за руки.

По сигналу обе команды начинают движение по кругу (приставными шагами, прыжками и т.д.), причем одна команда движется вправо, другая влево.

По второму сигналу все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего быстро обернуться, расцепив руки, и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга, и игра продолжается, только команды движутся в обратную сторону.

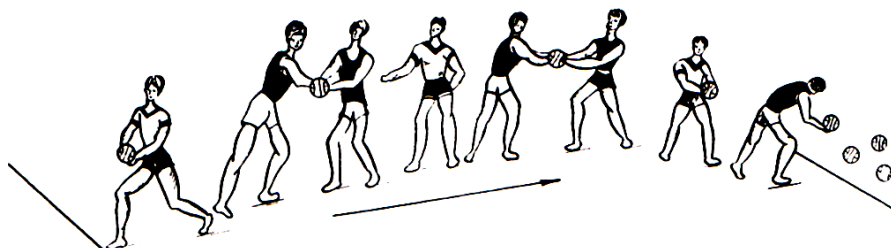
Игра продолжается до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого игроки меняются местами.

По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более, чем на один шаг.

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

### **На погрузке арбузов**

Команды построены в шеренги с интервалом в два шага между игроками. Сбоку от правого фланга лежат по 6-10 баскетбольных или набивных мячей.



По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где последний игрок складывает их в обозначенном месте.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### **Ловец и перехватчик**

Играющие располагаются по кругу. В центре круга стоят два игрока: ловец и перехватчик.

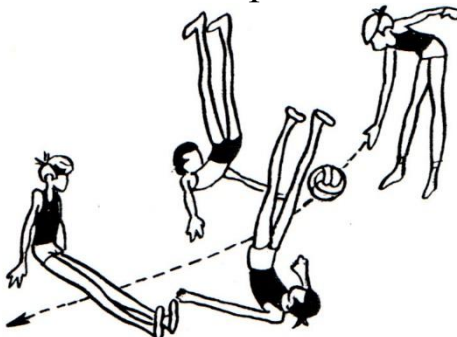
Стоящие по кругу передают друг другу мяч и стараются выбрать наиболее удобный момент, чтобы передать его своему партнеру – ловцу. Последний старается открыться, чтобы получить передачу, но этому мешает перехватчик.

Игра длится до тех пор, пока все играющие не побывают в роли перехватчика.



## Туннель

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.



По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают пережат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время замыкающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

## Слалом с мячом

Учащиеся располагаются попарно. На каждую пару баскетбольный мяч. Один в паре – ведущий (без мяча), второй – ведомый (с мячом).

По сигналу бегом перемещаются по площадке. Ведомые с ведением мяча должны повторять его путь. За потерю мяча ведомому начисляется штрафное очко. Через определенное количество времени играющие меняются ролями.

## Пятнашки с ведением

По жребию игроки одной из команд располагаются по всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение мяча, стараются приблизиться к соперникам и запятнать их руками, за что начисляется выигрышное очко.

Игра продолжается пять минут, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

### **Следи за сигналом**

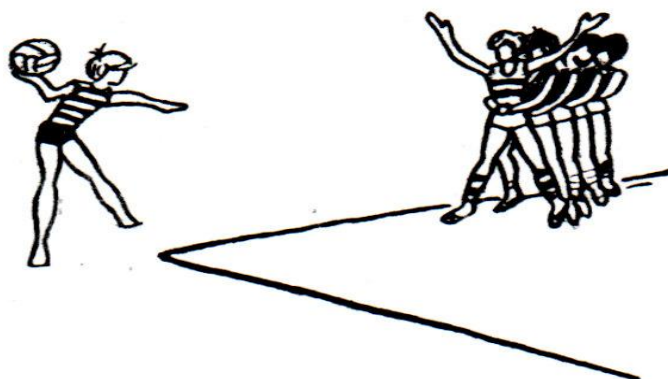
Группа строится в колонны по одному за лицевой линией. Мячи в руках у направляющих. Руководитель стоит на противоположной стороне площадки лицом к группе.

По сигналу направляющие начинают ведение мяча, изменяя направление в зависимости от сигнала преподавателя. Например:

- руководитель стоит – ведение мяча на месте;
- руководитель поднял левую руку в сторону – ведение левой рукой влево и наоборот;
- руководитель двигается – игроки с мячом меняют направление, подражая движениям руководителя.

### **Отруби хвост**

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд защищается, другая нападает.



Игроки первой команды становятся в колонну по одному и берут стоящего впереди под пояс.

Функции направляющего выполняет самый ловкий игрок. Игроки нападающей команды равномерно располагаются по периметру игровой площадки, у одного из них волейбольный мяч.

Задача игроков нападающей команды – попасть мячом в последнего игрока колонны, («отрубить хвост») который выбывает из игры. Но это сделать нелегко, т.к. последнего игрока колонны защищает руками, ногами и туловищем направляющий. Ему помогают в этом все остальные игроки команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего.

### **Правила:**

- Защищающиеся не имеют права образовывать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав последнего игрока колонны.
- Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок переступил черту или попал в голову.

Через определенное количество времени играющие меняются местами. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

### **Гонка мячей в колоннах**

Команды выстраиваются в колонны по одному. И.п. – ноги шире плеч. Перед каждой командой лежит набивной мяч.

По сигналу первый игрок команды берет мяч и передает его над головой стоящему сзади и т.д. Последний, получив мяч, проползает между ногами в начало колонны, встает и передает мяч через голову назад.

Игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернется на свое место.

### **Мяч в кольцо**

Команды построены в колонны по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2-3 метров.

По сигналу первый номер выполняет бросок по кольцу, ловит отскочивший мяч и передает второму участнику, который выполняет то же задание и т.д. Игроки поочередно бросают мяч обусловленным способом. Выигрывает команда, набравшая большее число попаданий.

**Вариант.** Игрок, не попавший в корзину, обязан поймать мяч, обежать с ним стойку, находящуюся в 5-6 метрах позади колонны, и только тогда передать эстафету следующему игроку.

### **Кто точнее?**

Команды построены в колонны по одному или в шеренги у своих баскетбольных щитов. В руках у первых игроков по баскетбольному мячу.

По сигналу первые номера ведут мяч до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. После попадания (число попыток неограниченно) они перебрасывают мяч

вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера, третьи и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

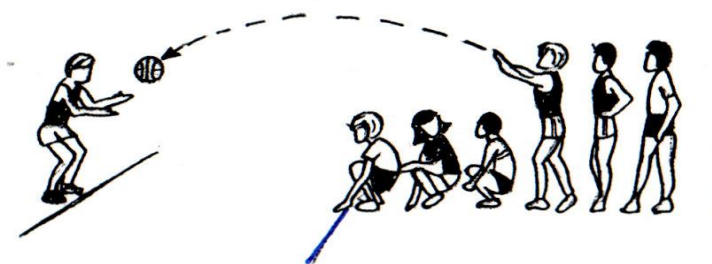
### **Варианты:**

- каждый игрок выполняет только по одному броску, а при распределении мест учитывается количество попаданий и быстрота выполнения задания;
- капитаны команд находятся недалеко от щита с мячом в руках. Игроки поочередно бегут к щиту, на ходу ловят брошенный капитаном мяч и забрасывают его в корзину;
- игроки передвигаются к щиту попарно, перебрасывая мяч друг другу обусловленное количество раз. Затем первый номер забрасывает мяч в корзину, а сам возвращается в команду. Вторым с ведением мяча возвращается в начало колонны и, передав мяч третьему, вместе с ним повторяет задание, теперь уже сам, бросая мяч в корзину.

### **Передал - садись**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.



Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

### **Нападают пятерки**

Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной произвольно лицом ко второй пятерке.

По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит второй, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потеряв мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Овладевшая мячом третья пятерка начинает нападение на первую и т.д.

Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10-15 минут. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### **Наперегонки с мячом**

Игроки строятся в шеренги у боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

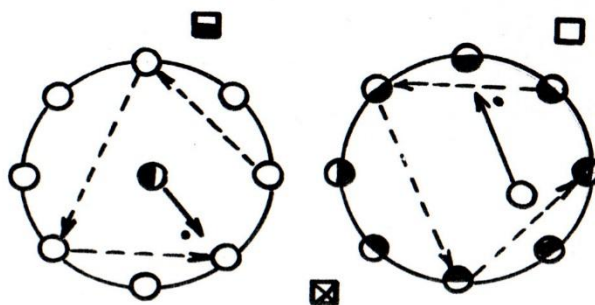
Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его дальше из рук в руки или ударом о пол.

Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если игрок финиширует раньше мяча, то очко получает его команда. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту.

### **Скрытый пас**

Играющие строятся по кругу, в центре каждого круга находится водящий – игрок другой команды.



Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если водящему удалось коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше ошибок.

### **Обведи и прокати**

Команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1-1,5 метров друг от друга. Первый игрок колонны – на старте.

По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам становится позади всех.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

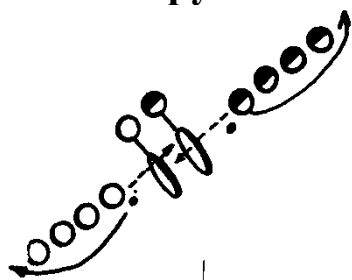
### **Подвижная цель**

На площадке чертят два круга диаметром 6-7 метров. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5-6 играющих, в центре круга водящий.

Задача игроков, стоящих за пределами, запятнать волейбольным мячом водящего, который увертывается от мяча. При попадании в водящего игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящего, а также при бросках переступать линию круга.

Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

### Мяч в обруч



Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Водящий команды стоит в 4 метрах от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу.

Первый игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив.

### Броуновское движение (Молекулы)

Эта игра названа «Броуновское движение», так как происходящее на площадке во многом этому соответствует. Но для детей начальной школы название оказалось слишком сложным, и они дали игре свое название – «Молекулы». Поэтому игра имеет двойное название.

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

**Вариант 1.** Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию учителя) все быстрее.

В игре используют разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

**Вариант 2.** Игра дополняется двумя чередующимися командами: «Жарко!» – все молекулы летают быстро, «Холодно!» – ходят спокойно.

Впоследствии вместо команд учитель может использовать зрительные сигналы.

**Вариант 3.** Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. Или до конца игры (если нарушение повторное).

### **Броуновское движение с ведением мяча**

**Вариант 1.** Аналогичен игре «Броуновское движение», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию учителя) – все быстрее (бегом).

**Вариант 2.** При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

### **Ловля парами**

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

**Вариант.** Игра аналогична, но ловят тройками.

### **Перехвати мяч**

Команды делятся на пятерки: 3 игрока передают мяч друг другу, а два – отнимают его у соперника. Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков).

### **Светофор**



**Вариант 1.** Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один учащийся с двумя флажками в руках («светофор») располагается в центре площадки или свободно перемещается по ней. Если он опустил руки с флажками вниз, то все игроки выполняют ведение мяча шагом, если вверх поднят красный флажок – ведение на месте, а если зеленый – ведение бегом.

Если учащиеся слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала – в одном направлении, а по левой – в другом).

**Вариант 2.** Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение правил перед «светофором».

### **Бегай, как я!**

Ученики делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются местами.

### **Числа**

**Вариант 1.** Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда учитель крикнет: «Четыре!» – ученики должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

### **Быстро в строй!**

Участники делятся на две группы (например, мальчики и девочки).

**Вариант 1.** Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда,

построившаяся быстрее, получают 1 очко, после чего игра повторяется.

Если учащиеся вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

**Вариант 2.** Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используются два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

### **Быстро в строй с ведением мяча**

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре учащиеся не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

### **Ловля парами**

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

**Вариант.** Игра аналогична, но ловят тройками.

### **Тройки**

Выбирают две тройки, которым дают номера – первая и вторая. Игроки в тройках берутся за руки. Каждая тройка бежит

самостоятельно и старается осалить остальных играющих. Тот, кого осалили, садится на скамейку. Когда на скамейке окажутся три игрока, образуется новая тройка. Она получает номер три и вступает в игру, при этом первая тройка распадается. Таким образом, в игре всегда участвуют только две тройки, которые распадаются по очереди.

Если тройка разорвалась, осаливание не засчитывается.

Игра хорошо развивает умение видеть все поле.

### **Цепочка**

**Вариант 1.** 4-6 учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4-6 человек, начинает водить следующая цепочка, а старая распадается.

Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

**Вариант 2.** Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

**Вариант 3.** Аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

### **Невод**

При проведении игры в школьном спортивном зале размером 12 x 24 м. Все договариваются, что волейбольная площадка – это пруд, а пространство от площадки до стен – берег. В зале размером 9 x 18 м весь пол – это пруд.

Все играющие – «рыбки», которые располагаются в пруду и не имеют права выходить на берег. Двое водящих – «рыбаки»: они берутся за руки и начинают ловить «рыбу». Они имеют право выходить на берег, начиная там игру и вытаскивая невод на берег. Если «рыбакам» удастся окружить «рыбу» (соединить руки вокруг нее), то этот игрок считается пойманным. Он встает между «рыбаками», образуя невод, и помогает ловить «рыбу». «Рыбаки» должны быть все время с краю. «Рыба» считается

пойманной, если водящие образуют вокруг нее круг, взявшись за руки, а также, если она выбросится на берег (коснется пола за пределами пруда) или специально начнет разрывать невод. «Рыбы» имеют право подныривать под руками водящих, но только до того момента, пока те не образуют круг. Если во время игры невод разорвался, то водящие должны остановиться, соединить руки, а затем продолжить игру. Если какую-либо «рыбу» вытеснили на берег, но при этом нарушили правила (например, когда невод разорвался), то она не считается пойманной.

Игра продолжается до тех пор, пока всех «рыб» не переловят, или в течение определенного времени.

### **Пройди пару**

**Вариант 1.** Учащиеся распределены на тройки, которые располагаются друг за другом у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, свободная рука на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитников. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен все время двигаться вперед, а защитники – держаться на расстоянии 2-3 м от нападающего. Если нападающему это удастся, он получает 1 очко.

После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Затем игроки возвращаются шагом обратно за боковыми линиями площадки, а при следующей попытке повторяют упражнение, предварительно поменяв нападающего.

Побеждает игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но нападающий выполняет ведение мяча.

### **Коршун и цыплята**

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока

в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

### **Свободные перебежки**

**Вариант 1.** Учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой, не наступая на них. Каждый раз, когда учитель поднимает руку вверх, ученики должны остановиться и выполнять различные упражнения (3-5 раз): например, поднимать и опускать руки, выполнять наклоны вперед, приседать, прыгать на одной ноге или пробежать с ускорением 5 м и т.п. Выполняемое по сигналу упражнение заранее оговаривается.

**Вариант 2.** Можно вводить сразу два упражнения и более, которые будут выполняться по разным сигналам.

**Вариант 3.** Учитель объясняет правила выполнения 6-8 упражнений и их последовательность. По первому сигналу выполняется первое упражнение, по второму – второе и т.д. Количество повторений – 10.

### **Свободные перебежки с ведением мяча**

**Вариант 1.** Игра аналогична игре «Свободные перебежки», но все игроки выполняют ведение мяча. По сигналу учителя они останавливаются, кладут на пол мяч и выполняют упражнения, затем продолжают ведение мяча.

**Вариант 2.** Общеразвивающие упражнения могут быть заменены упражнениями с мячами (например, вращение мяча вокруг туловища, имитация броска и т.п.).

**Вариант 3.** Аналогичен варианту 2, но учащиеся не знают заранее, какое упражнение они будут выполнять. Сигналом для начала является показ выполнения учителем.

### **Смотри на мяч!**

**Вариант 1.** Игра аналогична игре «Свободные перебежки», но учитель держит мяч. Если мяч в руках, учащиеся выполняют перебежки, а если его нет, то они должны присесть, коснувшись

руками пола, и сидеть до тех пор, пока он его опять не возьмет. Вместо приседания можно использовать любые упражнения.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игроки выполняют разные варианты перемещений: мяч в правой руке – бег лицом вперед, в левой руке – спиной вперед, в двух руках – боком вперед.

**Вариант 3.** Аналогичен первому, но игроки выполняют разные задания в зависимости от действий учителя: ускорение – если мяч подброшен вверх, глубокое приседание с касанием руками пола – если мяч брошен в пол или в стену. После приседания или короткого ускорения продолжается выполнение упражнения.

**Вариант 4.** Вместо учителя на поле располагаются 5 игроков, которые выполняют передачи мяча друг другу. Перебегающие игроки должны все время видеть мяч и не забывать смотреть под ноги, а передающие – выполнять передачи так, чтобы мяч не касался перебегающих.

### **День и ночь баскетболистов**

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу «День!» все игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу «Ночь!» все происходит наоборот. В конце игры подводится итог: кто больше осалил игроков из команды соперника.

**Вариант 1.** Осалить можно любого игрока.

**Вариант 2.** Все игроки разделены на пары. Осаливать можно только игрока своей пары. Очки так же подсчитываются в парах.

### **День и ночь баскетболистов с ведением мяча**

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет учитель.

### **День и ночь по сигналам**

Игра аналогична двум предыдущим, но проводится по зрительным или звуковым сигналам: например, левая рука в сторону – убегает команда, находящаяся слева, правая – команда справа; при хлопке в ладоши убегает «Ночь», при топании ногой – «День».

В игре могут использоваться любые сигналы, о которых сообщается заранее. Кроме того, можно неожиданно подавать и другие сигналы, на которые игроки реагировать не должны.

### **Зеркало**

**Вариант 1.** Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг другу на расстоянии 3-4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

### **Дирижер**

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде учителя игроки меняются ролями.

### **Салки с ведением мяча**

**Вариант 1.** Напоминают обычную игру «Салки», но при этом все играющие применяют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Он может осаливать других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил, – это можно

делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

**Вариант 2.** Игра проводится в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей площадке.

**Вариант 3.** Аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

### **Салки баскетболистов (парные)**

**Вариант 1.** Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается догнать его и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием. Если убегающий игрок хоть немного пробежит лицом вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но водящий выполняет ведение мяча и может осаливать других свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

### **Салки баскетболистов (групповые)**

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (2 вариант), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2-4 водящих, которые, ведя мяч, начинают осаливать остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.



## **Салки приставными шагами**

**Вариант 1.** Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 1), но оба игрока перемещаются только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хоть один обычный шаг, то он считается осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывается.

**Вариант 2.** Играет весь класс одновременно. Выбирают 2-4 водящих, которые с набивным мячом в руке (для отличия) начинают осаливать остальных. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил.

## **Салки с ведением мяча**

**Вариант 1.** Игра напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Он может осаливать других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2-3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

**Вариант 2.** Игра проводится в двух группах (например, мальчики и девочки), которые одновременно играют на площадке, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.

**Вариант 3.** Аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

## **Нападение акулы**

**Вариант 1.** Из числа наиболее сильных учащихся выбираются «акула» (водящий). Все остальные учащиеся («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а осаливать – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права осаливать «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней охотилась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

### **Охота на волка**

**Вариант 1.** Класс делится на группы по 4 (3) человека, которые одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет 3 (2) мяча. Один играющий из группы играет роль «волка», остальные (с мячами) – «охотников». «Волк» свободно бегаёт по площадке, не выходя за ее пределы, в течение 1 мин. «Охотники», ведя мяч, стараются догнать и осалить «волка». Если им это удастся, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании установленного времени «волк» меняется с одним из «охотников».

Такая смена проводится по очереди, пока каждый игрок не побывает в роли «волка». Выигрывает участник, набравший меньше штрафных очков.

В зависимости от уровня подготовленности игроков осаливать можно свободной рукой или мячом, держа его в руках. В последнем случае можно сделать не более двух шагов, не выпуская мяч из рук. Кроме того, «волк» может бегать от 30 сек. до 1 мин.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но у троих «охотников» только один мяч, и вести его запрещается. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его двумя руками.

### **Выбей мяч!**

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко.

Игрок, который не дал выпить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

### **Мастер ведения**

**Вариант 1.** Учащиеся играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Осаливать можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется его, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

### **Отними мяч!**

**Вариант 1.** Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если это ему удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается мяч отнять).

### **Осаливание мяча**

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

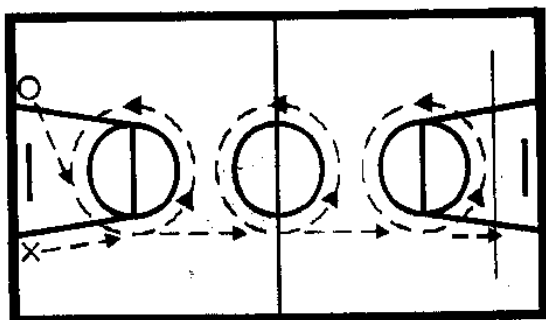
## Бег по дугам с ведением

Игра аналогична игре «Бег по дугам», но оба участника выполняют ведение. Кроме того, игрок, потерявший мяч, считается проигравшим.

## Бег по дугам

**Вариант 1.** Выполняется в парах. Расположение игроков показано на рисунке.

По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг баскетбольной площадки, последовательно переходя из одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его.



Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик».

На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим.

В зале размером 24 x 12 м бег прекращается за противоположной лицевой линией (за линией волейбольной площадки) или после осаливания.

Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями, и упражнение повторяется, но кбруги теперь надо обегать не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

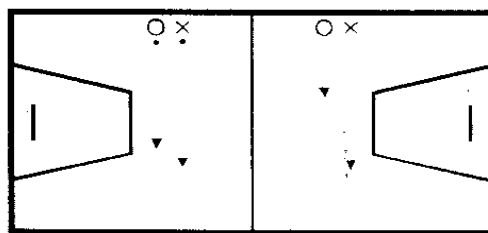
**Вариант 2.** Старт выполняется так же, как в игре «Не зевай!», т.е. «крестик» выбирает момент начала бега, а «нолик» стартует за ним.

**Вариант 3.** Учащиеся двигаются парами друг за другом, стараясь оторваться от преследователя и не быть осаленным в момент пересечения лицевой линии. В данном варианте игрока можно осалить только на последнем участке бега, между штрафной и лицевой линиями.

## Не зевай!

**Вариант 1.** Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении.

Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого участника как можно дальше.



Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок все время старается находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

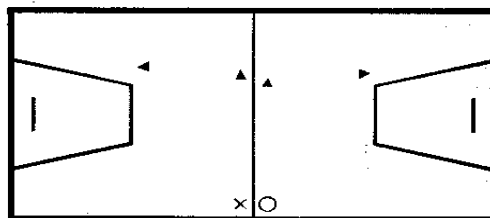
**Вариант 2.** То же, но с ведением мяча.

**Вариант 3.** То же, что в вариантах 1 и 2, но игроки стоят на средней линии, а ускорение выполняют в любом направлении к одной из лицевых линий. Разрешается выполнять обманное движение, показывая начало бега в одну сторону, а ускорение выполнять в другую.

**Вариант 4.** Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м. Один выполняет разнообразные упражнения, а другой старается повторить их как можно быстрее. Первый игрок, выбрав удобный момент, делает ускорение, а второй старается догнать его и осалить.

**Вариант 5.** То же, что в вариантах 1 или 2, но в ходьбе или медленном темпе.

**Вариант 6.** Два игрока идут (бегут) вдоль средней линии зала. Один из них касается другого, что считается сигналом для обоих для начала ускорения, которое они выполняют в разные стороны. Каждый бежит к лицевой линии, расположенной с его стороны, и касается ее рукой. Кто это сделает первым, тот побеждает.



**Вариант 7.** То же, что в варианте 6, но с ведением мяча.

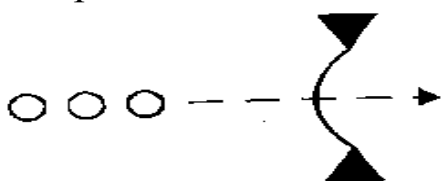
**Вариант 8.** Два игрока стартуют по сигналу и бегут вдоль средней линии зала, стараясь как можно быстрее добежать до противоположной боковой линии. Во время бега можно подавать сигнал, по которому игроки выполняют остановку и бегут каждый в свою сторону. Сигнал подают в любом месте

дистанции – в начале, в середине или конце – или вообще не подают.

**Вариант 9.** То же, что в варианте 8, но с ведением мяча.

### Пробеги ворота

**Вариант 1.** Класс делится на группы по 5-7 человек. Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному и бегут сквозь вращающуюся скакалку, затем, обежав одного из водящих, возвращаются в конец колонны.



Скакалка снизу движется от бегущего игрока. Если она задевает бегущего игрока, он получает штрафные очки.

После того, как каждый игрок колонны пробежит по 2-3 раза, одного из водящих (по очереди) заменяют. Когда все игроки побываю в роли водящих одинаковое количество раз, подводят итоги. Побеждает тот, кто наберет наименьшее количество штрафных очков.

**Вариант 2.** В игре используют не только обычный бег, но и бег боком приставными шагами и бег спиной вперед.

**Вариант 3.** У каждого игрока колонны мяч. Учащиеся бегут сквозь вращающуюся скакалку, ведя мяч. В исходном положении первый игрок стоит с мячом в руках.

В момент начала бега он начинает ведение и пробегает под скакалкой. Первый раз игрок выполняет ведение правой рукой, затем – левой.

**Вариант 4.** То же, но в исходном положении игрок выполняет ведение мяча на месте.

### В ворота по восьмерке

Проводится аналогично игре «Пробеги в ворота», но движение выполняется по восьмерке.



**Вариант 1.** Бег выполняется без мяча.

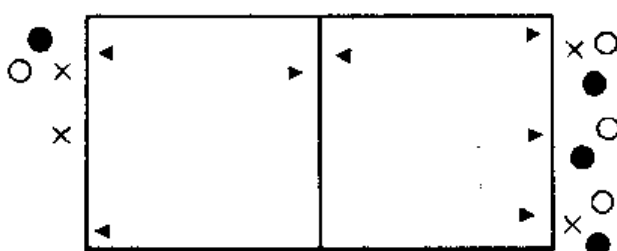
**Вариант 2.** Ведение мяча вокруг игрока, вращающего скакалку, выполняется дальней рукой.



**Вариант 3.** Бег выполняется с ведением мяча. При этом ведение выполняется с одной стороны правой рукой, а с другой – левой.

### Гонка с упражнениями

**Вариант 1.** Игра проводится в тройках, которые располагаются на одном краю площадки или на разных. «крестик» бежит, «нолик» выполняет упражнение, а «кружочек» судит. Все тройки начинают выполнять задания по общему сигналу.



«Крестик» бежит до противоположной линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения.

**Вариант 2.** «Крестик» может бежать в одну сторону, но тогда он располагается с противоположной стороны площадки. В данном упражнении могут использоваться различные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед.

«Нолик» старается выполнить упражнение как можно большее количество раз до момента касания линии «крестиком» (например, прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднятие туловища из положения лежа на спине, вращение мяча вокруг туловища, броски в кольцо, ведение мяча вокруг ноги (или себя), передачи в стену и т.п.). «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

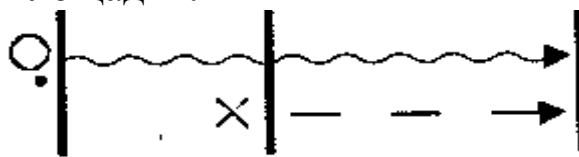
«Кружочек» считает, сколько раз и правильно ли «нолик» выполнил упражнение. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

**Вариант 3.** «Крестик» бежит, ведя мяч. Если он его потеряет, то продолжает выполнение с того места, где потерял. За каждую ошибку при ведении мяча присуждается 2 штрафных очка, которые добавляются «нолику».

### Скакун и ведущий

**Вариант 1.** Учащиеся играют в паре. Оба игрока располагаются за лицевой линией волейбольной площадки.

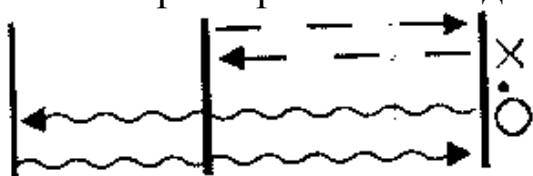
По сигналу первый игрок прыгает на одной ноге, а второй ведет мяч.



При этом первый – до трехметровой линии и назад, а второй – до средней линии и назад. Побеждает тот, кто первым вернется и наступит на боковую линию.

В игре могут использоваться и другие линии с другими расстояниями, что зависит от уровня подготовки и возраста игроков.

**Вариант 2.** В игре дополнительно может подаваться сигнал, по которому игроки должны вернуться обратно, не достигнув линии поворота. Сигнал для поворота заранее оговаривается, на другие сигналы реагировать не надо.



**Вариант 3.** Игроки стартуют из разных мест, а финишируют в одном.

### **Бегуны и скакуны с ведением мяча**

**Вариант 1.** Игра проводится на половине площадки. Класс делится на две команды: одна команда – «Бегуны», другая «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает осаливать игроков команды «Бегуны». «Скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом меняет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, игру начинает следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права осаливать играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил



ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того, как все «скакуны» побывают в роли водящих, команды меняются местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

**Вариант 2.** Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

### **Невидимка**

Для игры нужны специальные очки, которые ограничивают видимость (прежде всего снизу). Наиболее удобно с этой целью использовать резиновые очки с круглыми стеклами. Сами стекла вынимают и по размеру одного стекла вырезают картонный круг, разрезают его пополам и половинки вставляют вместо стекол в нижнюю часть оправы. В таких очках игрок видит все, что происходит на поле, но ничего не видит снизу рядом с собой. Таким образом, мяч в руках игрока и рядом с ним становится невидимым. Кроме того, в таких очках не запотевают стекла, так как их просто нет, а сами очки резиновые и поэтому безопасны для игроков.

**Вариант 1.** Учащиеся играют в паре. Первый в очках выполняет ведение мяча на месте (или в движении), второй считает количество ударов в пол до первой ошибки. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто дольше проконтролирует невидимку (выполнит больше ударов).

Смена игроков может проводиться несколько раз, а удары можно суммировать или считать лучший результат каждой попытки.

**Вариант 2.** Игроки ведут мяч не до первой ошибки, а до двух-пяти. Количество ошибок заранее оговаривается и зависит от уровня подготовки игроков. Чем ниже уровень, тем больше ошибок. Количество удачных ударов считается с нарастающим итогом.

**Вариант 3.** Первый игрок в очках ведет мяч, свободно перемещаясь по площадке, а второй старается его отнять. Если ему это удастся, игроки меняются ролями.

**Вариант 4.** Аналогичен вариантам 2 и 3, но игроки ведут мяч в течение определенного времени (от 30 сек. до 1 мин.). Побеждает игрок, потерявший мяч меньшее количество раз.

### **Облава**

Игра аналогична игре «Бегуны и скакуны с ведением мяча», но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакуны» вступают в игру одновременно.

В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакуны» – за ее пределами. По сигналу все «скакуны» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

### **Салки ногами с поворотами**

**Вариант 1.** Учащиеся играют в паре. Один игрок выполняет повороты или выпады на месте, при этом правая нога у него осевая, а левая – вышагивающая, а второй старается осалить стопу его вышагивающей ноги, при этом любое касание первого игрока считается ошибкой. Осаливать можно только своей стопой стопу соперника. Если водящий осалит стопу, то получает 1 очко, а если коснется игрока, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). Через 30 сек. игроки меняются ролями.

Игра проводится в два круга. Во втором круге игроки меняют осевую ногу. В зачет идет сумма двух кругов: у кого она больше, тот и победил.

**Вариант 2.** Игра может проводиться и на счет – до 3 (5) касаний.

### **Скоростные передачи**

**Вариант 1.** Передачи на месте в парах. Учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4-5 м друг от друга, разделяясь на пары, соревнующиеся между собой. Игроки одной пары находятся в разных шеренгах, а все мячи – в одной. По звуковому или зрительному сигналу учащиеся выполняют следующие задания:

- выполнить передачу. Партнер ловит мяч и поднимает его

двумя руками вверх (или прижимает к животу). По поднятым рукам определяют лучших игроков. Затем по сигналу игрок выполняет обратную передачу;

- то же, но перед выполнением передачи надо выполнить два вращения мяча вокруг туловища (головы, обеих ног или одной ноги);

- то же, но выполнить передачу двумя руками сзади: ударить мяч в пол между стопами, а когда он вылетит спереди, поймать его и сделать передачу;

- другие подобные упражнения;

- то же, что в примере 1, но второй номер сразу возвращает мяч первому, который поднимает его вверх, повторяет упражнение 2-3 раза, затем передает мяч второму номеру, который теперь будет начинать упражнение;

- в исходном положении мячи лежат на полу. Взять мяч и передать партнеру, который, поймав его, кладет на пол (вернуться в исходное положение). По количеству мячей в исходном положении определяют лучших игроков;

- то же, но в исходном положении, положив мяч, отойти на 2-3 м назад. По сигналу подбежать к мячу, взять его и передать следующему игроку.

**Вариант 2.** Учащиеся выполняют несколько передач подряд на скорость: например, кто быстрее выполнит 10 (20) передач либо больше передач за 10 (15-30) сек.

Можно выбирать судей из числа участников, которые будут поочередно сменять друг друга.

**Вариант 3.** То же, что в варианте 1, но выполняется в тройках. Тройка располагается в одну линию: первый и третий – на противоположных боковых линиях, а второй – между ними. Все передачи делать только через второго игрока, который каждый раз, поймав мяч, делает поворот и передачу. Игроки тройки периодически меняются местами.

**Вариант 4.** То же, что и в варианте 2, но выполняется в тройках.

## **Одиннадцать**

Игра проводится группами по 7-10 игроков. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно.

Один игрок с мячом начинает игру. Передавая мяч любому игроку, он громко говорит: «Раз!». Все остальные передачи делаются молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игра начинается сначала.

Игрок, нарушивший правила, временно выходит из игры и выполняет штрафные упражнения, определяемые учителем, после чего во время паузы возвращается.

Считается, что игрок нарушил правила, если он:

- не сказал вначале: «Раз!»;
- поймал одиннадцатый мяч;
- шумел или считал вслух;
- долго стоял с мячом в руках;
- вернул мяч игроку, от которого получил его;
- передал мяч рядом стоящему игроку;
- выполнял передачи одному и тому же игроку;
- не поймал мяч при хорошей передаче;
- сделал неточную передачу;
- выполнил не соответствующую заданию передачу.

Во время игры можно выполнять любые передачи или только те, которые укажет учитель: например, только с отскоком от пола или только одной рукой и т.п.

### **Передачи по номерам**

**Вариант 1.** Игра может проводиться в одной или двух самостоятельных группах. Учащиеся образуют круг с интервалом 1-2 м между игроками. У одного игрока в руках мяч. Все игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Учитель или специально выбранный игрок называет номер. Участник с этим номером поднимает руку вверх, и ему сразу делают передачу, называя при этом следующий номер, и т.д.

Игрок, допустивший задержку передачи или подъема руки (либо он поднял руку, когда не должен был этого делать), а также ошибку при передаче или ловле, получает штрафное очко. Побеждает тот, у кого будет меньше штрафных очков или не будет их вовсе. Здесь, для того чтобы не пропускать номера игроков, называя их, можно выписать в строчку и вычеркивать по одному либо использовать фишки с номерами.

**Вариант 2.** Игроки, предварительно рассчитавшись, встают в круг не друг за другом, а попеременно. Мяч может быть у любого из них. В данном варианте игроки самостоятельно поднимают руку и громко называют свой номер, однако делать это нужно в определенной последовательности, например:

- по порядку номеров;
- в обратном порядке;
- вначале четные, затем нечетные номера;
- вначале нечетные, затем четные номера.

Если игроки легко справляются с заданием, то свой номер называет только тот игрок, с которого начинают игру, а остальные молчат.

### Мяч свободному

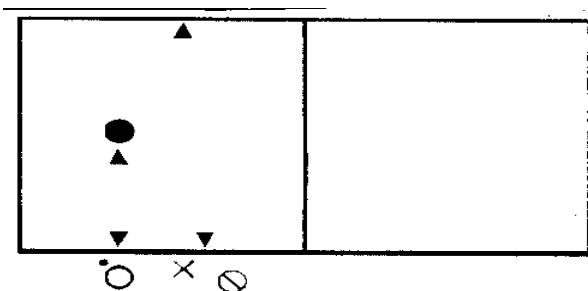
**Вариант 1.** Аналогичен игре «Передачи по номерам» (вариант 2), но у всех игроков, кроме первого, в руках мячи. По сигналу к началу игры второй номер передает мяч первому. Как только он освободится от мяча, ему передает мяч третий, и т.д. Игру можно проводить без остановки несколько кругов. Участники, допустившие ошибки, получают штрафные очки.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча на месте.

**Вариант 3.** Подобен варианту 2, но все игроки, выполняя ведение мяча, свободно перемещаются по всей площадке. При этом они должны все время видеть того игрока, которому будут делать передачу, и того, от которого затем получают мяч.

### Гонка с передачами

**Вариант 1.** Игра проводится в четверках. Четверки располагаются на одном краю площадки.



«Крестик» будет бежать, «нолик» и «кружочек» – выполнять передачи, а «полосатик» – судить. Все четверки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной боковой линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения («крестик» может бежать не один, а два-три раза подряд).

«Нолик» и «кружочек» начинают выполнять максимальное количество передач до момента касания линии «крестиком», получая при этом столько очков, сколько раз выполняют упражнение.

«Полосатик» считает количество передач до момента окончания бега и следит за правильностью выполнения.

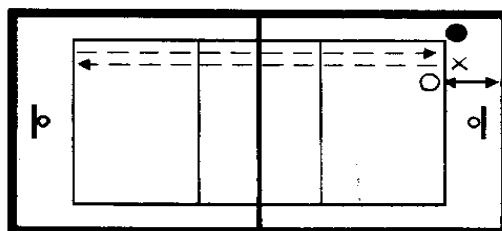
Затем игроки меняются ролями: «кружочек» бежит, «крестик» судит, а «нолик» и «полосатик» выполняют передачи. После чего меняются еще 2 раза.

Побеждает тот, кто наберет больше очков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игрок во время бега ведет мяч.

**Вариант 3.** Выполняется в тройках. «Нолик» выполняет передачи мяча в стену.

Засчитывается количество пойманных мячей. Передачи можно выполнять параллельно полу или с отскоком от него.

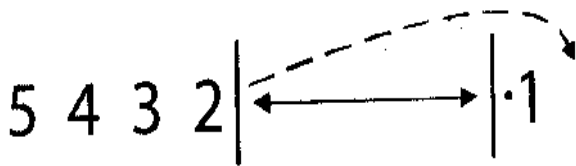


**Вариант 4.** Аналогичен первому, но «крестик» прыгает со скакалкой. «Нолик» и «кружочек», выполняя передачи, громко считают их. «Полосатик» считает количество прыжков за 10 (20) передач. «Крестик» получает столько очков, сколько прыжков успел выполнить за 10 (20) передач. Затем игроки меняются ролями.

### **Передал – беги**

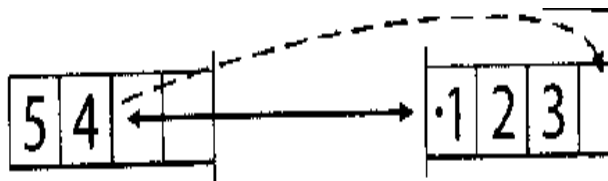
В отличие от игры «Передал – садись», здесь надо выполнять перемещение, что приближает данную игру к баскетболу. Кроме того, игра «Передал – садись» достаточно опасна тем, что при малейшей ошибке можно попасть мячом по голове сидящим игрокам (так бывает довольно часто у начинающих игроков, особенно когда они спешат).

**Вариант 1.** Все игроки делятся на группы (команды) по 4-6 человек, которые вместе выполняют задание.



В данном случае используются номера по количеству участников, а не номера игроков.

По сигналу первый номер передает мяч второму, который его сразу возвращает, а сам перебегает на противоположную сторону и встает за первым, который, в свою очередь, получив мяч, передает его третьему и т.д.



Все играющие колонны до выполнения передачи остаются на своих местах (лучше, если места будут обозначены).

Это позволяет первому номеру передавать мяч каждый раз на более дальнее расстояние. Пятый игрок, получив мяч, поднимает его вверх. По поднятым вверх мячам определяют очередность окончания упражнения, что является занятым местом на данном этапе.



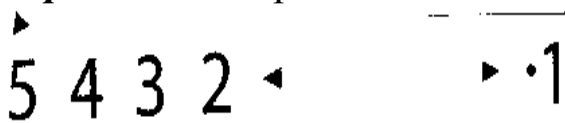
Затем по сигналу мяч начинают передавать пятые игроки.

Перемещение выполняется в другую сторону.

После того, как все участники группы побывают передающими, определяется команда – победитель по наименьшей сумме мест.

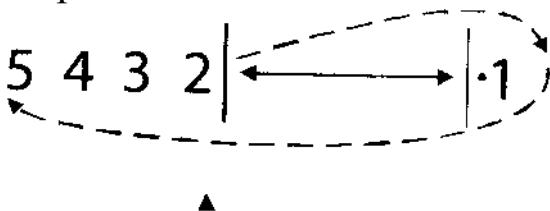
**Вариант 2.** Первый номер выполняет следующую передачу только после того, как его коснется перебегающий игрок.

**Вариант 3.** Перемещение выполняется прыжками на одной ноге.

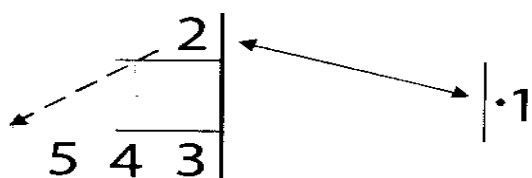


**Вариант 4.** Перемещение выполняется в конец своей колонны.

Когда опять подходит очередь второго игрока, он поднимает мяч вверх.



**Вариант 5.** Аналогичен варианту 4, но второй номер должен обежать первого.



**Вариант 6.** Второй номер после выполнения передачи перемещается влево (за линию).

Опять получает и передает мяч, затем направляется в конец колонны.

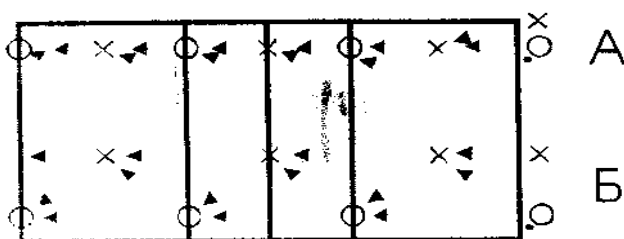
**Вариант 7.** Аналогичен варианту 6, но второй номер должен обежать первого при возвращении в свою колонну (как в варианте 5).

Варианты 4-7 можно выполнять в два и более круга в зависимости от уровня подготовленности игроков.

### Гонка мячей

**Вариант 1.** Все участники разделены на пары. Первые 3-4 пары располагаются за лицевой линией волейбольной площадки, как показано на рисунке в положении А. повернувшись лицом к «нолику».

В руках одного из игроков («нолика») мяч. По сигналу «крестик» выбегает на 3 м вперед и останавливается, повернувшись лицом к «нолику».



«Нолик» передает ему мяч и забегает вперед, располагаясь в 3 м от него, «крестик» передает ему мяч обратно, и т.д. Гонка заканчивается, когда «нолик», оказавшись на лицевой линии площадки, получает мяч и поднимает его вверх либо касанием им лицевой линии. По поднятым вверх мячам определяют места каждой пары.

Затем в игру вступают следующие пары. После того как в игре поучаствуют все пары, создаются новые группы из пар, занявших одинаковые места. Первыми в дальнейшую борьбу вступают группы из пар, занявших четвертые места, затем – третьи, вторые и, наконец, первые места. Таким образом, все пары распределяются по местам с 1-го по 16-е.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игроки в парах располагаются и выполняют перемещение, как показано на рисунке в положении Б. Перемещение может выполняться

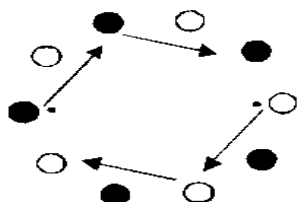


грудью или боком вперед (по заданию). В данном задании соревнуются только две пары.

**Вариант 3.** Аналогичен первым двум, но выполняется в обе стороны.

### Гонка мячей по кругу

**Вариант 1.** Две пятерки игроков (у каждой пятерки мяч) располагаются напротив друг друга и соревнуются между собой.



По сигналу передают мяч в левую сторону, стараясь догнать им мяч соперников. Команда, которой это удастся, получает 1 очко.

**Вариант 2.** Через 20 (30) сек. после начала игры подается свисток, и чей мяч будет ближе к мячу соперников, та команда получает 1 очко. Затем игра повторяется в другую сторону.

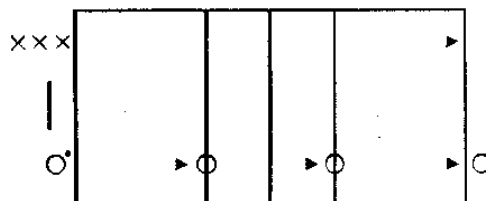
Игру можно проводить один или несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### Обгони мяч

**Вариант 1.** Расположение игроков показано на рисунке.

«Крестики» поочередно выполняют ускорение, а «нолики» передают мяч друг другу.

По сигналу «крестик» выполняет ускорение к противоположной лицевой линии с остановкой на линии и касанием ее рукой.



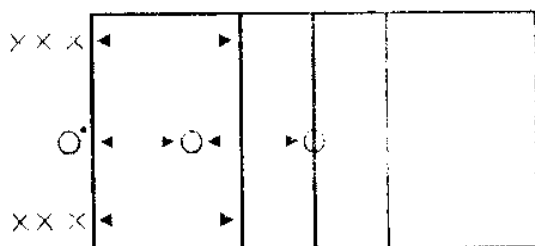
По этому же сигналу «нолики» начинают передавать мяч друг другу. Последний, получив мяч, касается им лицевой линии. Если «крестик» коснется лицевой линии раньше мяча, то он зарабатывает 1 очко. Мяч возвращают в исходное положение, а ускорение выполняет следующий «крестик». После того, как пробегут все «крестики», «ноликов» заменяют. Игра заканчивается, когда каждый игрок побывает в роли «нолика». Побеждает игрок, набравший больше очков.

В зависимости от количества играющих «крестики» могут располагаться в одну, две или три колонны, и соответственно бежать одновременно могут один, два или три игрока.

Если «нолики» всегда опережают «крестиков», то мяч в исходном положении может лежать на полу, кроме того, «нолик» может располагаться к нему спиной. По сигналу он поворачивается, берет мяч и передает его дальше либо выполняет бросок в щит, а, поймав, начинает передачи. Бросок мяча в щит может служить сигналом к ускорению.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков может быть не четыре, а пять «ноликов». В этом случае мяч будет перемещаться медленнее.

**Вариант 2.** Игра проводится на половине площадки. Расположение игроков показано на рисунке.

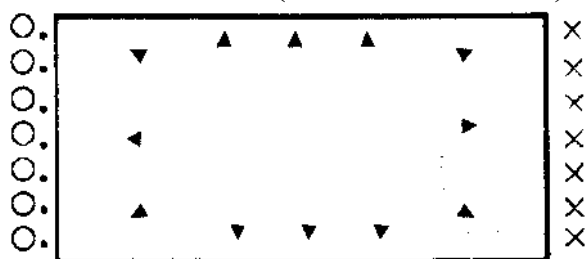


«Крестики» бегут до трехметровой линии, касаются ее рукой, затем бегут обратно, т.е. 2 раза по 6 м. «Нолики» выполняют передачи до средней линии и обратно.

**Вариант 3.** При большом количестве игроков колонны «крестиков» могут располагаться с разных сторон, но бег выполняют с разных сторон поочередно. При этом «нолики» не возвращают мяч в исходное положение, а начинают передавать его с другой стороны.

### Катящаяся мишень

**Вариант 1.** Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки.



У игроков одной команды мячи. Во время прокатывания мяча с одной стороны площадки на другую команда выполняет передачи, стараясь попасть в мяч.

Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании. За каждое касание мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные командой во время равных прокатываний, суммируются. Каждая

команда выполняет равное количество передач. Побеждает та, которая наберет больше очков.

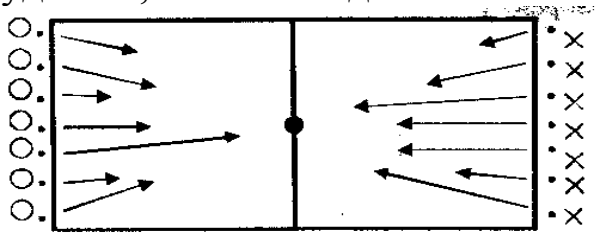
**Вариант 2.** Передачи мяча можно выполнять любые или заранее оговоренные, а также после предварительных действий, например:

- поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сбоку, сзади);
- поднять мяч, лежащий на полу в 1,5-2 м от игрока;
- выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить передачу;
- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, затем поймать его и выполнить передачу.

Могут быть и другие варианты: например, выполнять предварительные действия и прокатывать мяч начинают по звуковому сигналу. Если большинство игроков не успевают выполнить передачу, то прокатывание мяча начинают чуть позже.

### Мяч на полу

Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У команд равное количество мячей. В центре площадки лежит мяч. По сигналу обе команды начинают игру, стараясь своими мячами закатить мяч за лицевую линию соперников и не дать соперникам закатить за свою. Кому это удастся, тот и победил.



Поймав мяч, игроки бросают его с того же места или, выполняя ведение, могут переместиться ближе к лицевой линии.

Касаться мяча нельзя. Все броски надо выполнять с использованием техники баскетбольных передач, не заступая за лицевую линию.

Учитель может разрешить игрокам подбирать мячи, находящиеся в поле, но только на своей половине. После этого они, ведя мяч, выбегают за лицевую линию.

## **Летящая мишень**

Класс делится на две группы, играющие самостоятельно на разных половинах спортивного зала. Мяч – у каждого участника игры.

Один игрок располагается на линии штрафного броска, а остальные – за пределами штрафной зоны, как при выполнении штрафных бросков. Первый игрок самостоятельно выполняет бросок в кольцо, а все остальные стараются сбить летящий мяч своими мячами, используя строго определенные передачи. При этом нельзя сбивать мяч над корзиной и близко к бросающему. После выполнения броска игроки подбирают мячи, занимают исходные позиции, и игра продолжается. После выполнения трех-пяти бросков бросающего игрока заменяют.

Выполняя броски, он может менять высоту траектории, бросать мяч с отскоком от щита или сразу в кольцо, но не имеет права делать обманные движения. Их рекомендуется включать в игру только при хорошем уровне подготовки игроков – в том случае, если они все брошенные мячи сбивают и могут легко увернуться от случайно брошенных мячей.

Игру можно проводить без подсчета очков или с подсчетом. В последнем случае за попадание в кольцо дается 5 очков, а за сбитый мяч – 1 очко. Если мяч был сбит над кольцом, то попадание не засчитывается, а бросающий получает 3 очка. За сбивание мяча близко к бросающему нарушитель лишается всех своих очков и удаляется на 3-5 бросков. Побеждает игрок, набравший в сумме наибольшее количество очков.

## **Летающая мишень**

Игра аналогична игре «Летящая мишень», но проводится на всей площадке. Два игрока с одним мячом располагаются в трехсекундных зонах с разных сторон волейбольной (баскетбольной) площадки и начинают выполнять передачи мяча друг другу. Остальные игроки располагаются за боковыми линиями площадки, стараясь сбить летающий мяч. После 10-20 передач передающих игроков заменяют другие.

**Вариант 1.** По мере готовности игроков выполняется передача, и переданный мяч тут же сбивают.

**Вариант 2.** Два игрока выполняют передачи мяча друг другу. Сбивают каждую третью передачу.

**Вариант 3.** То же, но мяч сбивают по сигналу учителя.

### **Бык в круге**

Игра проводится в круге не менее 7 человек в каждой. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать перебежки и стоять с мячом более 5 сек. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком».

«Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или когда он находится в руках игрока. Если это ему удастся, то он меняется местами с передающим.

### **Салки мячом**

**Вариант 1.** Определяется одна или две пары водящих в зависимости от количества играющих и их уровня подготовки. Остальные учащиеся свободно разбегаются по площадке. У каждой пары мяч. Игроки одной пары, передавая мяч друг другу, без ведения стараются приблизиться к любому игроку и осалить его мячом, который при этом надо удерживать двумя руками и не выпускать после осаливания. Оно не засчитывается, если водящие совершат пробежку или выронят при этом мяч из рук. Осаленный игрок меняется ролями с одним из игроков этой пары. Смена игроков в парах происходит поочередно.

**Вариант 2.** Игроки делятся на пары. Каждая пара берет мяч и намечает себе игрока, которого будет осаливать, затем другого и т.д., получая за это очки. Одного и того же игрока осаливать несколько раз нельзя. По окончании игры подсчитывают очки, набранные парами.

### **Борьба за мяч**

**Вариант 1.** Игра проводится пара на пару. На одной половине площадки находятся только две пары (при высоком уровне подготовки их может быть и четыре, но тогда они играют отдельно). У одной из них мяч.

По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу, стараясь выполнить их, как можно больше и громко ведя счет. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Вторая пара старается перехватить мяч и сделать то же самое.

Все передачи суммируются, а подсчет идет нарастающим итогом: например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив его, выполнила еще 3 – всего 8 передач.

Побеждает пара, первой выполнившая 20 передач.

Если уровень подготовки игроков слабый или времени мало, то можно ограничиться 10 передачами.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игра проводится на время. Побеждает пара, в течение 1 мин. выполнившая больше передач.

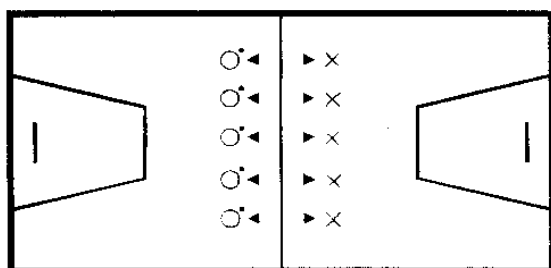
**Вариант 3.** Игра проводится на время, но вместо общего количества передач засчитывается наибольшее количество выполненных подряд (до перехвата).

## Школа снайперов

Игра аналогична игре «Бросковая школа», но кольцо закрыто «бубликом» (малым кольцом, вырезанным из фанеры, имеющим толщину 8-10 мм, внешний диаметр 49 см и внутренний – 29 (30) см). В результате диаметр большого кольца уменьшается, и в него труднее попасть. Учитель подчеркивает, что только настоящий снайпер сможет пройти всю школу.

## Нет мяча – защищайся!

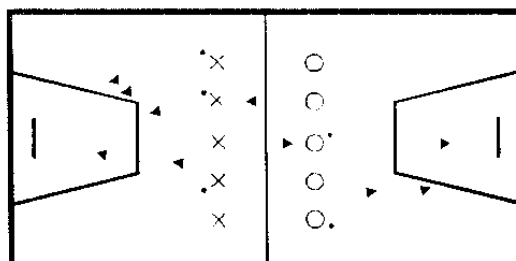
**Вариант 1.** Игра проводится парами. Участники выполняют передачи на скорость. Расположение игроков показано на рисунке.



В момент сигнала (звукового или зрительного) игрок, оказавшийся без мяча, становится защитником, а игрок с мячом – нападающим.

**Вариант 2.** Нападающий атакует корзину, расположенную за его спиной, а защитник пытается догнать его и помешать попасть в кольцо. Если нападающему это все же удастся, то он зарабатывает 1 очко, а если нет, то очко получает защитник, но только в том случае, если он побежал за нападающим, т.е. выполнял свою функцию.

Бросок в кольцо можно выполнять с места (с остановкой после ведения), в движении или любым из этих способов (условия заранее определяет учитель).



**Вариант 3.** Нападающий атакует корзину, расположенную за спиной защитника, т.е. должен его обойти.

## Пятачки

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Учащиеся поочередно выполняют броски. Первый игрок выполняет бросок с любой точки. Если он промахивается, то игру продолжает второй игрок. Но если игрок попадает в кольцо, то следующий обязан бросать с той же точки.

Если второй игрок промахнется, он получает штрафное очко, и тогда первый игрок выполняет бросок с любой точки, а если попадет, то первый опять выполняет бросок с той же точки, но в случае промаха у него теперь будет 2 штрафных очка, так как в кольцо уже попали два раза подряд. Таким образом, игроки будут выполнять броски с этой точки до тех пор, пока кто-нибудь не промахнется, и тогда промахнувшийся игрок будет иметь столько штрафных очков, сколько мячей подряд было заброшено в кольцо.

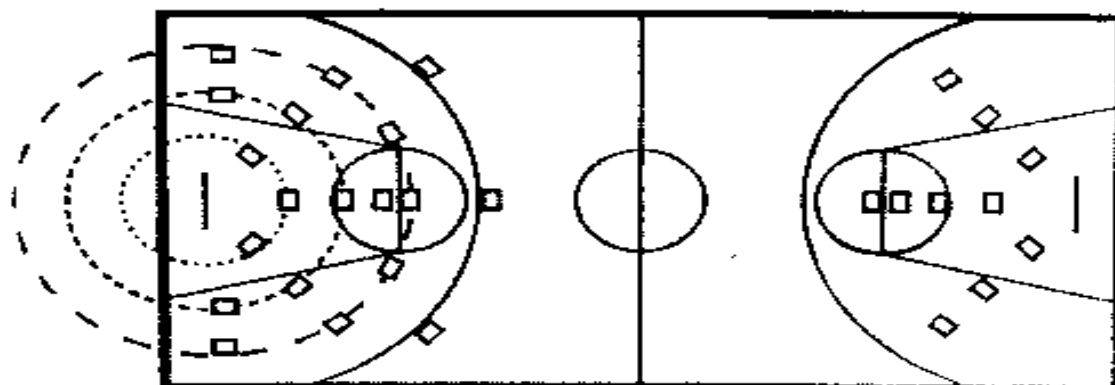
Проигравшим считается тот, кто первым наберет 5 штрафных очков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но играют 3 и более игроков. Они выполняют броски по номерам в строго определенной последовательности. Набравший 5 штрафных очков, выбывает. Игра проводится до тех пор, пока не останется один участник (победитель).

**Вариант 3.** Игра проводится без выбывания игроков в течение определенного времени. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

### **Бросковая школа**

Бросковая школа включает в себя несколько школ (уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (школу мастеров).



**Начальная школа** обозначена на рисунке малой окружностью (точечной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого расстояния. Она включает в себя три точки.

**Средняя школа** обозначена на рисунке средней окружностью (мелкой пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого и среднего расстояний. Она включает в себя 8 точек (3+5).

**Старшая школа** обозначена на рисунке большой окружностью (крупной пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого, среднего и дальнего расстояний. Она включает в себя 15 точек (3+5+7).

**Высшая школа (школа мастеров)** включает в себя все 18 точек, изображенных в правой части рисунка (3+5+7+3).

Бросковая школа может быть большой или малой. Пример большой бросковой школы показан на рисунке с правой стороны, а описание представлено выше.

Пример малой бросковой школы показан на рисунке с левой стороны. В нее входят лишь начальная, средняя и старшая школы. Малая бросковая школа имеет меньшее количество точек – всего 9 (3+3+3).

В зависимости от условий и задач учащимся предлагается одна из бросковых школ. Но в любом случае игроки сначала



последовательно проходят все точки начальной школы, затем – средней, потом старшей и, наконец, высшей.

**Вариант 1.** Игра проводится парами. Один игрок выполняет броски, стараясь пройти начальную школу, а второй подает ему мяч. Если первый игрок справился с задачами начальной школы, он переходит к освоению средней и т.д. Если при выполнении бросков первый игрок допускает промах, то к прохождению школы приступает второй игрок; если и он промахивается, то опять начинает первый.

Для прохождения **начальной школы** необходимо выполнить по 3 броска с каждой точки с близкого расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 9 бросков из 9. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **средней школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого расстояния, а затем по 3 броска с каждой точки со среднего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 18 бросков из 18. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **старшей школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого и среднего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 29 бросков из 29. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

Для прохождения **высшей школы** необходимо вначале выполнить по 1 броску с каждой точки с близкого, среднего и дальнего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки дальнего расстояния и каждый раз попасть, т.е. выполнить 24 броска из 24. После каждого промаха игрок начинает прохождение уровня сначала.

При выполнении бросков игроки могут проходить точки одного уровня в строго определенной последовательности или в произвольном порядке, что заранее оговаривается.

**Вариант 2 (упрощенный).** Аналогичен первому, но игроку разрешается промахнуться: 1 раз – при прохождении начальной школы (попасть 9 раз из 10); 2 раза – при прохождении средней школы (попасть 18 раз из 20); 3 раза – при прохождении старшей школы (попасть 29 раз из 32); 4 раза – при прохождении высшей школы (попасть 24 раза из 28).

После промаха игрок продолжает выполнение упражнения до тех пор, пока количество промахов не превысит допустимое.

**Вариант 3.** Игроки соревнуются между собой – кто дальше сумеет пройти бросковую школу до первого промаха, второго или третьего. При этом бросать можно также по одному разу с каждой точки.

**Вариант 4 (лучевой вариант бросковой школы).** В данном случае преимущественно используется малая бросковая школа. На представленном выше рисунке (в левой части) видны три линии бросков (три луча). Первый бросок (броски) выполняется с близкого расстояния на одном из лучей, второй бросок – со среднего расстояния на том же луче, третий – на нем же с дальнего расстояния. После удачного прохождения одного уровня переходят к следующему, и т.д. С каждой точки можно выполнять от одного до трех бросков (по заданию или по договоренности).

### **3 и 3 (5 и 5)**

Игра проводится в паре или тройке. Каждый игрок выполняет по 3 броска подряд с одной точки: один участник бросает, второй подает мяч. Выигрывает тот, кто забросит больше мячей, - он получает 1 очко, и игра продолжается. Следующие броски можно выполнять с той же точки или с другой (по заданию учителя).

В зависимости от уровня подготовки игроков и количества отведенного времени можно проводить игру «5 и 5».

### **Двадцать одно**

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Игроки поочередно выполняют от 1 до 3 бросков в зависимости от количества попаданий в кольцо. Первый бросок всегда выполняется с дальней дистанции, например, со штрафной линии или с линии трехочковых бросков, в зависимости от возраста и уровня подготовки игроков.

Если игрок с первого броска попадает в кольцо, он зарабатывает 3 очка, прекращает броски и отдает мяч партнеру.

Если игрок с первого броска промахивается, то обязательно должен подобрать мяч после первого отскока от пола, не допуская пробежки, иначе он должен выполнить второй бросок с

того места, где поймал мяч. Если второй бросок окажется удачным, то игрок зарабатывает 2 очка и отдает мяч партнеру. Если же он промахнется и во второй раз, то должен подобрать мяч на лету, не дав ему коснуться пола. Если он сделает все правильно, то выполняет третий бросок с того места, где поймал мяч. За попадание с третьего броска игрок получает 1 очко и отдает мяч. Второй игрок выполняет броски аналогичным образом. Результаты разных попыток суммируются.

Побеждает тот, кто первым наберет 21 очко.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но играют три игрока и более.

**Вариант 3.** Надо набрать ровно 21 очко – не больше и не меньше.

## **Подбор**

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Учащиеся играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков.

Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

## **Ненасытный баскетболист**

**Вариант 1.** Игра проводится в парах: первый участник – баскетболист, второй – судья. По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин. или за 30 сек. забросить как можно больше мячей. За каждый правильно брошенный мяч он получает 1 очко. Второй игрок отмечает

ошибки и подсчитывает очки. Ошибками считаются нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п. Затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто наберет больше очков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но каждый игрок ведет мяч, подсчитывает очки и соревнуется сам с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

### **Муравейник**

**Вариант 1.** Игра проводится аналогично игре «Ненасытный баскетболист», но участники поочередно выполняет броски в два игровых кольца. Бросив мяч в одно кольцо, игрок ведет мяч по направлению к противоположному кольцу, и т.д. Два раза подряд в одно кольцо мяч бросать нельзя.

В зависимости от уровня подготовки можно выполнять броски с разных расстояний. Например, начинающие игроки выполняют броски с близкого расстояния, более подготовленные – с близкого и среднего расстояния, хорошо подготовленные – с любого расстояния либо с конкретной дистанции в зависимости от задач урока.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но в одну сторону ведет мяч первый игрок, а в другую сторону – второй.

**Вариант 3.** Разрешается выполнять одно добивание в случае промаха.

### **Муравейник в парах**

Игроки делятся на пары. У каждой пары мяч. Игроки сами подсчитывают очки и соревнуются сами с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

**Вариант 1.** Ведение мяча с сопровождением: первый игрок ведет мяч, а второй сопровождает. Разрешено добивание, но только один раз в обратную сторону.

**Вариант 2.** Без ведения мяча. Выполняя передачи мяча с перемещением, пара атакует то одно, то другое кольцо.

### **Куда глаза глядят**

Игра проводится аналогично игре «Муравейник», но броски можно выполнять в любое кольцо. Два раза подряд в одно и то же кольцо нельзя.

## **Прыгун и баскетболист**

**Вариант 1.** Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи.

По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи.

Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо.

Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и игра повторяется.

Игроки соревнуются между собой по круговой системе, проходя по два круга. Один играет роль баскетболиста, другой – прыгуна. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

## **Меткие броски**

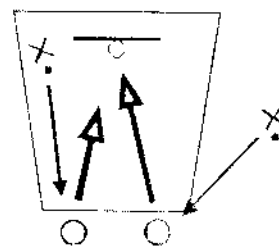
Игра проводится в парах. Участники выполняют по 2 (3) штрафных броска, делая при этом 3-5 кругов, или выполняют в течение определенного времени равное количество бросков: один игрок бросает, а другой подает ему мяч. Самым метким считается тот, кто наберет больше очков.

В зависимости от возраста игроков штрафные броски можно выполнять не от штрафной линии, а с более близкого расстояния.

## **Кормление птенцов**

**Вариант 1.** Игра проводится в четверках, которые, в свою очередь, делятся на пары, соревнующие между собой.

Первые игроки («птенцы») из каждой пары располагаются на линии штрафного броска так, чтобы каждый из них находился на одинаковом расстоянии от кольца. Вторые игроки («птицы») с мячами в руках первоначально располагаются под щитом.



По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч первым (кормят «птенцов»), которые выполняют броски в кольцо, не сходя с места. Вторые быстро подбирают мяч, опять передают «птицам», и т.д. Первые игроки все время остаются на своем месте, подбирать мяч могут только вторые.

Через 30 сек. или 1 мин. Подается сигнал об окончании первой половины игры. Партнеры меняются ролями (первый подает, а второй бросает), и игра продолжается.

Побеждает пара, забросившая больше мячей (накормившая больше «птенцов») в течение всей игры.

В зависимости от возможностей игроков и поставленных задач броски можно выполнять с любых других точек, а не только со штрафной линии, но располагаться нужно на одинаковом расстоянии от кольца и под одинаковым углом к щиту. Бросающий игрок должен оставаться на месте.

**Вариант 2.** Игроки делятся на пары, которые соревнуются между собой. Первая половина игры заканчивается, когда какая-либо из пар забросит 5 или 10 мячей. Побеждает пара, забросившая больше мячей в течение всей игры.

**Вариант 3.** Класс делится на пары, которые соревнуются между собой по круговой системе (за победу присуждается 2 очка, за поражение – 1 очко) или по кубковой системе без выбывания игрока.

**Вариант 4.** Игроки делятся не на пары, а на тройки (один птенец и две птицы). У каждой птицы мяч. Обе птицы стараются сделать так, чтобы у птенца всегда был один мяч, но только не два.

### Двоечки (Троечки)

**Вариант 1.** Игра проводится пара на пару или тройка на тройку. Игроки поочередно выполняют по 2 штрафных броска (если играют в тройках, то по 3).

Один игрок из первой пары располагается у линии штрафного броска, а остальные – за пределы трехсекундной

зоны, как при штрафных бросках. Игроку у штрафной линии дают мяч, и он выполняет штрафные броски. Если он попадает в кольцо, то его команда зарабатывает 1 очко, а если промахивается, то либо игра прекращается, и учащиеся опять выполняют штрафные очки (если мячом завладеет обороняющая команда). Либо атакующая команда (если мяч окажется у нее) стремится забросить мяч в кольцо и в случае попадания получает 1 очко, после чего все снова выполняют штрафные броски.

Первый игрок выполняет второй штрафной бросок. После этого начинает выполнять броски второй игрок первой команды. Когда одна команда закончит все броски, начинает бросать вторая.

Игра заканчивается, когда все участники сделают по два броска. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Штрафные броски выполняют в зависимости от возраста и возможностей игроков.

**Вариант 2.** Игроки разных команд выполняют броски поочередно.

**Вариант 3.** За попадание при штрафном броске присуждается 2 очка, за попадание во время игры – 1 очко.

**Вариант 4.** Игроки выполняют броски с других заранее оговоренных точек.

### **Одинокий защитник**

Игра проводится в четверках. Три игрока располагаются в 2-3 м от середины щита: один – под прямым углом к щиту, а двое других – под углом 45 градусов, но с разных сторон. Четвертый игрок – защитник – располагается под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола любому игроку тройки – это сигнал для начала игры. Нападающий, получив мяч, может сразу бросить его в кольцо, а может выполнить передачу партнеру. Допускаются и даже приветствуются обманные движения. Однако игрокам запрещается сходить со своих мест. Защитник, передав мяч, переходит к обороне. Если нападающий не смог забросить мяч в кольцо, защитник получает 1 очко. Один игрок может начинать игру в роли защитника 3-5 раз, затем его заменяют, а нападающие при этом меняются местами, чтобы продолжать выполнение бросков с других точек.

Побеждает игрок, который в роли защитника наберет больше очков.

### **Броски с сопротивлением**

**Вариант 1.** Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2-3 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола первому игроку и бежит к нему как можно быстрее. Располагаясь в 50-80 см от нападающего, он принимает защитную стойку с поднятой вверх левой рукой, а кисть правой держит на уровне живота. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо через руку защитника. Тот не оказывает сопротивление, а лишь имитирует оборону (пассивная защита), внимательно наблюдая за действиями нападающего, который в случае попадания зарабатывает 1 очко. Если же он промахнулся, то очко получает защитник.

Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем игроки меняются ролями, и все повторяется.

Побеждает игрок, набравший больше очков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но здесь присутствует активная защита. Защитник старается накрыть мяч левой рукой или выбить правой.

### **Прилипала**

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Один игрок свободно бежит по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера. Через некоторое время игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя: если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

### **Пираньи парные**

Все игроки делятся на пары: один убегает, а второй старается осалить («укусить») его как можно большее количество раз в течение 20-60 сек. После короткого отдыха игроки



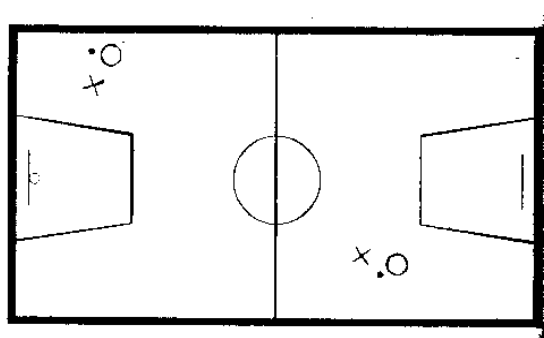
меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся сделать больше осаливаний.

## Резинка

**Вариант 1.** Игра проводится в парах. Первый участник (нападающий) отрабатывает различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке, а второй (защитник) должен все время находиться между нападающим игроком и кольцом, стараясь при этом держаться на расстоянии 1,5-2 м от нападающего лицом к нему, а спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять смысл своих действий, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй – к поясу нападающего, и все время мысленно находиться в пределах этой резинки на расстоянии 1,5-2 м от нападающего.

Нападающий не должен обходить защитника или прорываться к кольцу: он лишь выполняет ведение мяча, не задевая остальных играющих, и фиксирует ошибки расположения защитника.



Тот, в свою очередь, должен сохранять положение при любых перемещениях первого игрока, не забывая об остальных играющих, чтобы не сталкиваться с ними. Если по какой-либо причине он оказался не на своем месте, то должен тут же сменить расположение.

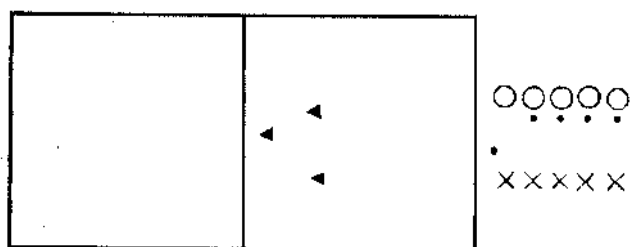
Кольцо, к которому «привязана резинка» и которое защищают играющие, определяет учитель. Защитник получает 2 штрафных очка, если находится не на «резинке», т.е. не выполняет своих функций, и 1 штрафное очко, если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также, если слишком долго возвращается на «резинку», после того как обежит других игроков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но оба участника играют без мяча.

**Вариант 3.** Аналогичен варианту 2, но по сигналу игроки меняются ролями: первый защищает одно кольцо, а второй – другое.

## Кто быстрее, тот нападающий

**Вариант 1.** Игроки располагаются в две колонны у стартовой линии, а учитель – между ними.



У каждого игрока правой колонны мяч, который он передает учителю. Тот бросает его вперед (с обманным движением или без него).

Момент, когда мяч оторвался от руки учителя, является для игроков сигналом к началу ускорения. Игрок, первым овладевший мячом, получает 1 очко и продолжает игру в роли нападающего, а второй – в роли защитника. Если нападающий забросит мяч в кольцо на противоположной стороне площадки, он дополнительно получает 1 очко. Разрешается сделать только один бросок. Если защитник выбьет мяч или своими действиями заставит нападающего промахнуться, то очко зарабатывает он.

Выполнив задание, игроки шагом по боковым линиям возвращаются в конец колонны и меняются местами (сторонами). После того как все сделают определенное количество бросков, начинается подведение итогов. Побеждает участник, набравший больше очков.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игрок из левой колонны играет роль защитника, а из правой – нападающего. Игрок, первым коснувшийся мяча, зарабатывает 1 очко, но защитник мячом не овладевает, а лишь касается его и переходит к обороне.

**Вариант 3.** Аналогичен варианту 2, но игроки не отдают мяч учителю. Игрок из правой колонны стартует с ведением мяча. Мяч у нападающего можно отнимать только после того, как он пробежит среднюю линию.

## Собачки без ведения мяча

**Вариант 1.** Игра проводится в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом они могут перемещаться в любом направлении, но только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок – водящий («собачка»): он старается отнять мяч или осаливает его (по заданию учителя). В случае удачи водящий игрок по очереди меняется ролями с

другим. Это делается для того, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но водящий отнимает мяч в течение определенного времени. За каждое осаливание или выбивание мяча он получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяется победитель – тот, кто наберет больше очков.

**Вариант 3.** Аналогичен варианту 2, но игроки должны выполнить определенное количество передач, например 15 (20), и только после этого водящего заменяют. Победителем становится тот, кто наберет больше очков.

### **Собачки с ведением мяча**

**Вариант 1.** Проводится аналогично игре «Собачки без ведения мяча», но здесь вести мяч разрешается. Если игрок допускает при этом ошибку, роняет мяч или теряет над ним контроль, то водящего заменяют.

**Вариант 2.** Игра проводится в парах: одна пара ведет мяч, а другая играет роль «собачек».

### **Вырви мяч**

Два игрока стоят напротив друг друга и удерживают мяч двумя руками. По сигналу учителя они стараются вырвать мяч у соперника. Тот, кто сможет это сделать, не нарушая правил, получает 1 очко, и игра повторяется.

### **Кто быстрее возьмет мяч?**

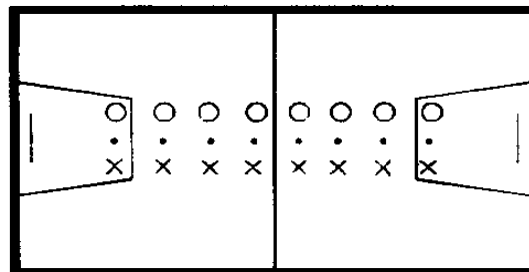
**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Между игроками на полу лежит мяч (правую ногу они держат рядом), по команде учителя стараясь овладеть им и опередить соперника. Если мяч схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника, не сделав пробежки. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко. Продвигаясь вперед, необходимо соблюдать осторожность – беречь голову.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но в исходном положении игроки находятся на расстоянии 3-4 м от мяча.

### **Четные и нечетные номера**

Игра проводится в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга. Между ними на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи (одна шеренга – четные номера, другая – нечетные).

Учитель называет чис-ло – от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое кольцо.



Разрешается выполнить только один бросок. Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников. Если число нечетное – все наоборот.

### **Прыжки за шариком**

Игра проводится в парах. У каждой пары – воздушный шарик. Игроки располагаются рядом и подкидывают шарик, стремясь дотронуться до него одной рукой в прыжке как можно выше, подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику – нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний.

Побеждает тот, кто коснется шарика большее (или определенное) количество раз.

### **Удачное начало**

Игра проводится в тройках, которые располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон ее, как при розыгрыше спорного броска, а третий выступает в роли судьи, подбрасывающего мяч. После этого каждый из играющих участников старается в прыжке откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей подбрасывающий меняется с одним из игроков, и игра продолжается. После того как все сыграют между собой, подводятся итоги. Побеждает тот, кто наберет больше очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов.

По заданию учителя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

### **Удачная ловля**

Проводится аналогично игре «Удачное начало», но игроки, не откидывают мяч, а ловят его двумя руками.

### **Цепкий хват**

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке на вытянутые вверх руки, при этом хвататься разрешается только с боков.

**Вариант 1.** Игроки поочередно прыгают, стараясь повиснуть на мяче. Кому это удастся, тот получает 1 очко. Если все игроки могут повиснуть на мяче, то ставится задача повиснуть и подтянуться. После нескольких кругов подсчитывают очки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

**Вариант 2.** Игра выполняется на время. По сигналу участник прыгает и старается провисеть на мяче как можно дольше. Фиксируется момент, когда он коснется ногами пола.

Побеждает тот, у которого время будет наибольшим. Можно засчитать результат одной попытки или суммировать результаты всех попыток.

### **Борьба за подарки**

Игра проводится в группе из 4-6 человек. Один из них 3-5 раз бросает мяч в кольцо, остальные 3-5 игроков борются за отскок («подарки»). Все броски выполняются с одной точки со средней или дальней дистанции. Каждый игрок по очереди выступает в роли бросающего. Участник, получивший «подарок», передает мяч бросающему.

За каждое попадание бросающий получает 1 очко, как и игрок, которому удастся поймать на лету отскочивший мяч.

Побеждает тот, кто в конце игры наберет больше очков.

Если игрок часто забрасывает мяч в кольцо, не давая возможности другим бороться за отскок, то кольцо закрывают «бубликом», описание которого приводится в игре «Школа снайперов».

### **Борьба за подарки с добиванием**

Проводится аналогично игре «Борьба за подарки», но игрок, получивший «подарок», выполняет добивание (бросает мяч в

кольцо). В данной игре участники получают очки только за попадание в кольцо.

**Вариант 1.** Игра прекращается после первого добивания, независимо от попадания.

**Вариант 2.** Игра продолжается до тех пор, пока добивающие игроки не забросят мяч в кольцо либо он не выйдет из игры.

### **Школьный баскетбол**

Игра проводится по правилам баскетбола, но имеет некоторые отличия, учитывающие особенности общеобразовательной школы.

Площадка немного отличается от обычной, так как большинство школьных спортивных залов меньше по размерам, чем это предусмотрено правилами. Боковыми и лицевыми линиями площадки являются стены спортивного зала. Игра проводится по всему пространству спортивного зала (до стен, скамеек, стопки матов и т.п.). Мяч считается вышедшим из игры, если игрок с мячом или сам по себе мяч коснулся стенки, любого предмета или зрителя и т.п., и вводится в игру из-за боковой или ограничительной линии волейбольной площадки. Игрок не должен наступать на линию. При вводе мяча в игру от лицевой стенки он располагается рядом со стенкой. Несколько уменьшены размеры центрального круга и трехсекундных зон.

Игра состоит из четырех периодов по 10, 7 или 5 мин. (в зависимости от возраста и уровня подготовленности игроков). Используется так называемое «грязное время» с остановкой лишь во время выполнения штрафных бросков. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 1-2 мин., а между половинами игры 5-10 мин. (в зависимости от продолжительности периодов).

Запрещается касаться игрока с мячом. При этом мяч можно выбивать или вырывать, но делать это надо обязательно чисто: соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Данное условие заставляет игроков проявлять больше ловкости, совершенствовать приемы отбора мяча и точные действия в защите, а, кроме того, добавляет смелости игроку, владеющему мячом, это очень важно на начальном этапе обучения.

## **Один на один**

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Первый игрок (нападающий) располагается в 2-5 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовленности игроков, а также от поставленных задач); второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу мяча с отскоком от пола первому игроку, что является сигналом к началу игры. Нападающий, получив мяч, может сразу с места бросить его в кольцо, а может и после ведения. Допускаются и даже приветствуются обманные движения. Если нападающий промахнулся, но при этом овладел отскочившим мячом, то игра продолжается, а если мячом овладеет защитник, или мяч вылетит за пределы площадки, или нападающий попадает в кольцо, а также в случае нарушения правил – прекращается.

Если нападающий забросил мяч в кольцо, он получает 1 очко, а если нет, то очко получает защитник. Игроки поочередно выступают в роли защитника и нападающего.

На одно кольцо может играть одновременно не более трех пар.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игра проводится на два игровых кольца. И защитнику, и нападающему в данном случае действовать достаточно сложно, так как подобным образом играет весь класс одновременно.

## **Двое против одного**

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но в ней участвуют двое нападающих и один защитник. Каждый игрок по очереди выступает в роли защитника и зарабатывает очки индивидуально. Если нападающие не забросили мяч в кольцо, защитник получает 1 очко, а если им это удалось, то 1 очко отнимается.

Побеждает тот, кто при равном количестве игр в защите наберет больше очков.

Игра может проводиться как на одно кольцо, так и на два.

## **Трое против одного**

Игра проводится аналогично игре «Двое против одного», но в ней участвуют трое нападающих и один защитник. При слабом уровне подготовленности игру проводят с ведением мяча, а при хорошем – без ведения как на одно, так и на два кольца.

## Двое на двое

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но играют двое на двое.

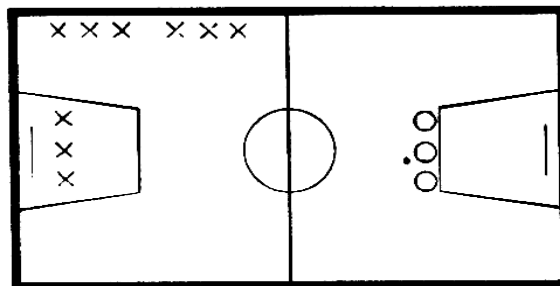
## Трое на трое

Игра проводится аналогично игре «Один на один», но играют трое на трое. Вначале нападающие располагаются на средней линии, а защитники – между штрафной линией и щитом. Данная игра проводится в основном на занятиях секций или на уроке, если на нем присутствует около 12 учащихся. В остальных случаях лучше провести игру «Баскетбольный поток».

## Баскетбольный поток

В зависимости от количества участников команд и поставленных задач (от 2 до 5 игроков), а также от величины помещения игра может проводиться на всей площадке или на ее половине.

**Вариант 1.** Расположение игроков при проведении игры на всей площадке показано на рисунке. Класс делится на тройки, которым присваиваются номера.



Первая тройка – защитники («нолики») первоначально располагаются на линии штрафного броска. Вторая тройка – нападающие («крестики») – под щитом. Защитники бросают нападающим мяч – это сигнал к началу атакующих действий.

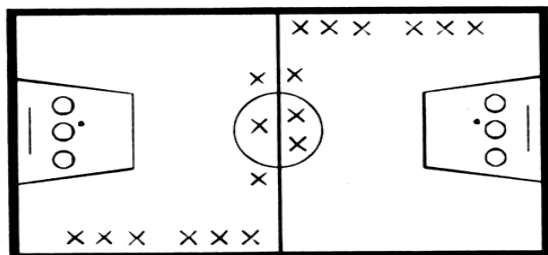
В тот момент, когда вторая тройка начинает атаковать, третья выходит на исходную позицию. Защитники встречают нападающих в своей зоне, пытаются отобрать у них мяч или заставить ошибиться. При удачных действиях защитников атака прекращается, вторая тройка покидает площадку и уходит в конец очереди. Мяч передают третьей тройке, которая начинает атаку.

Если нападающим удастся забросить мяч в кольцо, они зарабатывают 1 очко и тоже покидают площадку, а если нет, то очко получают защитники. После того как в атаке побывают все



тройки, первую заменяют второй, и игра продолжается. После того как в защите побывают все тройки, подводятся итоги.

Побеждает та, которая наберет больше очков.



**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игра проводится на половине площадки. Нападающая команда располагается у средней линии.

**Вариант 3.** Аналогичен первому и второму, но команды постоянно меняются. Нападающие после завершения атаки становятся защитниками, а защитники переходят в конец очереди.

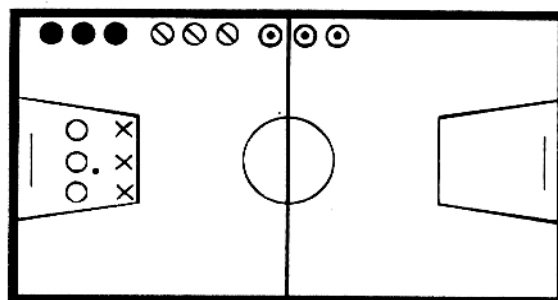
**Вариант 4.** Аналогичен первому и второму, но команда играет в защите до тех пор, пока ей забрасывают мячи (т.е. пока она не отыграется). Если ей это долго не удастся, команду заменяют.

**Вариант 5.** Аналогичен первому и второму, но команда играет в защите до тех пор, пока у нее это хорошо получается. Если команда выигрывает в течение длительного времени, то ее заменяют, чтобы другие тоже получили возможность играть в защите.

### Быстрый прорыв

**Вариант 1.** Аналогичен игре «Баскетбольный поток», но обе команды располагаются на одной половине площадки. При этом защитники и нападающие располагаются в обратном порядке: защитники («нолики») – в средней части трехсекундной зоны соперников, а нападающие («крестики») – на линии штрафного броска.

Защитники передают нападающим мяч с отскоком от пола – это сигнал к началу атакующих действий. До касания мячом пола все игроки должны оставаться на своих местах.



«Крестики» нападают на противоположное кольцо, выполняя быстрый прорыв, а «нолики» стараются им помешать.

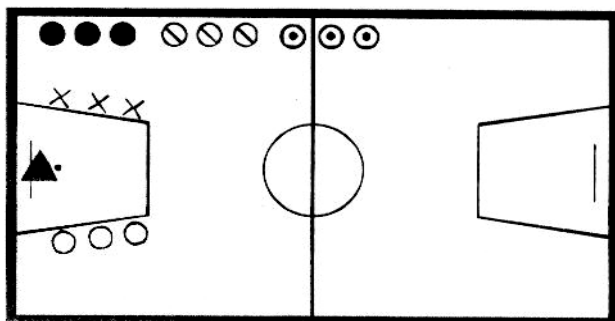
В случае удачных действий защитников, а также попадания в кольцо атака прекращается, команды покидают площадку и уходят в конец очереди, а на исходную позицию выходят другие тройки. Если атакующей тройке удастся забросить мяч в кольцо, то она получает 1 очко, а если нет, то очко получают защитники. Все тройки дважды играют между собой по кругу в роли защитников и в роли нападающих.

Побеждает та, которая наберет больше очков.

В зависимости от поставленных задач число участников команд может быть от 2 до 5.

**Вариант 2.** Расположение игроков показано на рисунке.

Помощник бросает мяч в середину трехсекундной зоны.



Команда, которая овладеет мячом, становится нападающей и выполняет быстрый прорыв, а команда, оставшаяся без мяча, защищается.

### **Баскетбол на половине площадки**

Класс делится на две большие группы (например, мальчики и девочки). В 10-11 классах деление не требуется. Каждая группа играет на своей половине площадки.

В зависимости от количества игроков в группах используется варианты 5x5, 4x4 или 3x3. Если участников больше 10, то проводится круговая замена играющих.

Игра начинается со спорного броска в круге, расположенном на линии штрафного броска. Команда, спорящий игрок которой находится со стороны кольца, защищается, а другая нападает. Если атакующие овладеют мячом, они должны вывести его за трехметровую линию волейбольной площадки, если размер зала – 24x12 м (если такой линии нет, то за трехочковую линию). Только после этого они становятся нападающими. Если защитники, овладев мячом, сразу забросят его в кольцо, то считается, что они забросили мяч в свою корзину.

## Баскетбол 10 x 10

Играют одновременно по 10 игроков от каждой команды (5 игроков – на одной половине и 5 – на другой). В следующем тайме игроки меняются кольцами, но остаются на тех же половинах.

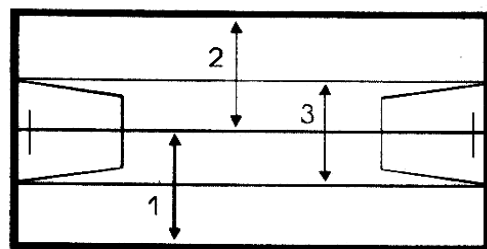
## Баскетбол с разделением на две части

Проводится аналогично игре «Баскетбол 10x10», но играют по 5 игроков от команды: 2 – в зоне защиты и 3 – в зоне нападения, чтобы на каждой половине площадки всегда находились 2 защитника и 3 нападающих, или наоборот – 3 защитника и 2 нападающих (в зависимости от поставленных задач).

## Баскетбол с разделением площадки на три части

На баскетбольной площадке с помощью трех линий, параллельных боковым, выделяют три зоны. В условиях школьного спортивного зала для этого наиболее удобно использовать линии бадминтонной площадки.

Два игрока в каждой команде (нападающий и защитник) все время играют в зоне 1, еще 2 игрока (нападающий и защитник) – в зоне 2 и 1 игрок (центральной) – в зоне 3.



Если игрок выходит за пределы своей зоны, он получает 3 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников.

## Зонная защита

Игру можно проводить на всей площадке или на ее половине.

Команда, потерявшая мяч или забросившая его в кольцо, максимально быстро переходит к зонной защите. Все игроки располагаются в трехсекундной зоне (2 – впереди, 3 – сзади). Если кто-либо из игроков не сделает этого, то его команда получает 2 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников. Штрафные очки присуждаются за каждого ошибившегося игрока.

## **Личная защита**

Участникам команд присваиваются номера, начиная с четвертого, Игроки, имеющие одинаковые номера, «прикрепляются» друг к другу: они должны постоянно находиться рядом и играть друг против друга в течение всей игры. Если кто-либо из игроков не находится рядом со «своим» соперником, когда его команда играет без мяча (в защите), то команда получает 1 штрафное очко, которое добавляется к счету соперников. Штрафные очки присуждаются за каждого игрока, допустившего ошибку.

## **Центровой**

В каждой команде назначается центровой игрок, который действует преимущественно под своим и чужим кольцами (в трехсекундных зонах) и минимально – в середине поля, за исключением перехватов. Если он «заигрывается», т.е. проявляет активность в средней части поля, то его команда получает 3 штрафных очка, которые добавляются к счету соперников.

Мяч, заброшенный в кольцо центровым игроком, оценивается в 5 очков, в то время как любым другим игроком – в 1 очко. Подбор мяча центровым игроком под своим кольцом дает его команде 1 дополнительное очко, которое добавляется к общему счету.

## **Один для всех, все для одного**

Каждый игрок команды имеет право забросить в кольцо только один мяч (в том числе и со штрафного броска). После того как все игроки забросят по мячу, им дается право еще на один бросок, и т.д. Мячи, заброшенные сверх нормы, не засчитываются.

## **Баскетбол XX века**

В зависимости от условий игры и поставленных задач число участников может быть любым. Игра проводится без ведения мяча. Засчитывается только прямое попадание в кольцо без отскока от щита. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника – можно только перехватывать (или вырывать, если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его).

## **Баскетбол без ведения мяча**

Игра проводится по основным правилам, запрещено лишь ведение мяча.

## **Баскетбол с круговой заменой игроков**

Занятие всегда надо организовывать так, чтобы в них принимали участие все учащиеся. Даже в том случае, когда это невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы они все равномерно присутствовали на площадке. Это основная цель данной игры. Например, если при проведении учебной или соревновательной игры в команде больше 5 участников, то смена осуществляется круговым способом.

Всем игрокам присваиваются номера. Первоначально на площадку выходят первые пять участников, а остальные в порядке очередности располагаются на скамейке со стороны своей команды. Через 1 мин. четвертый номер в каждой команде уходит и садится на скамейку в конце очереди, а на площадку выходит девятый. Еще через минуту уходит пятый номер, а выходит десятый, и т.д. Смена игроков должна проводиться при остановке игры максимально быстро.

## **Игры с форой**

Для повышения интереса к игре и выравнивания возможностей отдельных игроков и команд им иногда дают определенные преимущества (фору). Здесь существуют следующие разновидности.

**Гарантированная фора** сразу строго определяется: например, игра начинается со счета 10:0 в пользу слабой (младшей) команды. В свою очередь, гарантированная фора может быть открытой или закрытой: *открытая* заранее всем известна, а *закрытая* – нет. Ее величина записывается на листке и запечатывается в конверт, который открывают только по окончании соревнований. Такая фора стимулирует игру на максимальный результат.

**Шансовая фора** позволяет сразу получить некоторые преимущества: например, все игроки слабой команды перед началом игры выполняют штрафные броски. За каждый

заброшенный мяч присуждается 1, 2 и более очков в зависимости от уровня подготовленности команд, например:

- за мяч, заброшенный командой девушек при игре против юношей, присуждается удвоенное или утроенное количество очков;
- юноши при игре против девушек могут использовать только одну руку, а другую должны держать за спиной;
- за мяч, заброшенный определенным игроком (например, имеющим лишний вес), присуждается удвоенное или утроенное количество очков;
- сильная команда играет в очках;
- кольцо слабой команды закрыто «бубликом» (см. игру «Школа снайперов»), который легко переключается с одного кольца на другое.

### **Баскетбол с начислением дополнительных очков**

Дополнительные очки начисляются командам за успешно выполненные действия, которые могут быть различными в зависимости от поставленных задач, например:

- фол – 3 очка начисляются соперникам;
- взятый под чужим щитом отскок – 1 очко;
- чисто выбитый при ведении мяч – 1 очко (или 1 очко снимается со счета соперников);
- удачно накрытый бросок – 1 очко (или 1 очко снимается со счета соперников);
- удачный перехват мяча – 1 очко;
- мяч, заброшенный с близкого расстояния – 4 очка.

Часто ученики совершенно напрасно бросают мяч с дальнего расстояния и при этом, как правило, промахиваются, хотя можно подойти ближе к кольцу.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Эффективность технических действий в баскетболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в баскетбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

Для эффективного обучения необходимо хорошее физическое развитие спортсмена. Также важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения.

В процессе тренировки постепенно должны повышаться требования к занимающимся и одновременно поддерживаться необходимый уровень качества выполнения упражнений. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед занимающимися, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст] Учебник / А.А.Бишаева, А.А.Малков.- М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
3. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Мурзин Д.В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] Д.В.Мурзин, Р.М.Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст] Учебное пособие.- М.: Юрайт, 2019. 254 с.
7. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Текст] М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Текст] Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Феникс, 2020. 221 с.
9. Сняжков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] учебное-методическое пособие.- Изд-во «Знание», М., 1987.



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Практический материал.....	4
Заключение .....	70
Список литературы .....	71
Содержание.....	72

---

**Коняхина Г.П.**

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ЗАНЯТИЯХ  
БАСКЕТБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ**

**Учебно-методическое пособие**

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.09.2021

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 4,6. Тираж 50 экз. Заказ 2356424

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.  
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А

