**Упражнения и подвижные игры для обучения детей элементам игры в баскетбол**

1.Бросок мяча:

-вниз и ловля его после отскока;

-вверх и ловля его обеими руками;

-вверх и ловля его после отскока от пола.

2.Перебрасывание мяча партнеру:

-удобным для детей способом;

-правой/левой рукой, ловля его двумя руками.

3.Ходяба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

4.Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом:

-двумя руками от груди, стоя на месте парами;

-двумя руками от груди при движение парами;

-в шеренге, по кругу (вправо, влево)

-в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

5.Бросок мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля.

6.Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении.

7.Удары мяча об пол:

-одной рукой и ловля его двумя руками;

-правой рукой, ловля – левой и наоборот.

8.Отбивание мяча на месте правой/левой рукой.

9.Ведение:

-на месте правой/ левой рукой;

-на месте правой/левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом);

-вокруг себя;

-с продвижением шагом;

-с изменением направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча;

-правой/левой рукой, с остановкой по сигналу принять стойку баскетболиста;

-остановка и передача мяча.

10.Перебрасывание мяча через сетку (произвольным способом), натянутую выше головы ребенка.

11.Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.

12.Бросок мяча в цель двумя руками от груди с места через веревку (высота 1,5 м).

13.Бросок мяча в корзину:

-двумя руками от груди с места;

-после ведения (с фиксацией остановки);

-одной рукой от плеча после его ловли.

**За мячом**

Дети образуют несколько команд, каждая выбирает водящего. Команды делятся на пары и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку и сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч так же передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи- водящим. Выигрывает команда, которая быстрее заканчивает игру.

**Поймай мяч**

Дети делятся на тройки. Двое располагаются друг против друга на расстояние 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо подготовительное движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.п.

**Кого назвали, тот ловит мяч**

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч, называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направление ребенка, имя которого называют.

**Борьба за мяч**

Дети делятся на равные по числу игроков команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из участников дается мяч. По сигналу дети стараются выполнить 5-10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко. Игра продолжается 5-8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**У кого меньше мячей**

Дети делятся на равные по числу игроков команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей стороне площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см . Обе команды после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

**Примерный план занятия**

Задачи:

-закреплять навыки ведения мяча на месте;

-упражнять в передаче-ловле мяча;

-развивать физические качества: ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

-воспитывать доброжелательные отношения, выдержку, взаимопонимание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия, время | Содержание занятия | Дозировка  занятия | Организационно-  методические указания |
| **1 часть**,  5 мин  **2 часть**,  12-13 мин  **3 часть**,  5мин | 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой  2.Ведение мяча на месте правой и левой рукой меняя высоту отскока мяча  3.Ведение мяча вокруг себя  1.Подвижная игра «У кого меньше мячей». Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей  2.Свободная игра детей с мячом на площадке  Малоподвижная игра «Будь внимателен!». Дети становятся в кружок, в середине его – ведущий. Ведущий бросает мяч кому-либо из круга применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко | 2 мин  1 мин  2 мин  10 мин  2-3 мин  5 мин | Часто менять руку. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, пальцы широко расставлены. Вести мяч вперед и сбоку  Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч  Воспитатель играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч  Вначале роль ведущего выполняет воспитатель, затем- дети, которые хорошо владеют мячом. Напомнить детям, как правильно ловить мяч |