|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Блок | Упражнение  | Дозировка  | Методические указания |
|  **Ловля и передача мяча** | 1.Ловля мяча одной рукой (левой-правой) при встречном движении. | 15 | Дистанцию постепенно увеличивают. |
|  |  2.Ловля мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой | 10 | Следим за техникой выполнения. |
|  | 3.Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой при параллельном движении. | 10 | Следим за параллельностью движений. |
|  |  4.Ловля мяча, который летит со стороны с шагом в сторону (левая-правая). | 10 | Следим за правильной стойкой и выполнения упражнения. |
|  | 5.Ловля мяча одной рукой (правой-левой) передавая мяч друг другу на месте. | 15 | Следим за правильной ловлей мяча. |
|  | 6.  Игроки, стоя на против, передают друг другу мяч. | 10 | Ловящий мяч обязательно должен сделать шаг вперед-встретить мяч. |
|  | 7.  Игроки, сидя на полу один против другого на расстоянии 4-5м, передают мяч друг другу. | 15 | Передачи в основном выполняются кистевым движением. |
|  | 8. Игроки стоят один против другого на расстоянии 5-6м, имеют по мячу и передаю тих друг другу. | 10 | Один игрок выполняет передачи с отскоком от пола. |
|  | 9.Один игрок стоит у стены 3-5м лицом к ней. 2-защитник стоит перед игроком с мячом и мешает ему. | 10 | Выполняя обманные движения и повороты.Важно, чтобы игрок с мячом выполнил передачу быстрее. |
|  | 10.Оба игрока стоят к стенке,1-й ударяет о стенку. Стоящий перед ним игрок выскакивает и ловит. | 10 | Следим за координацией. |
|  | 11.Игроки передают мяч друг другу в движении двигаясь вперед. Бежать нужно вперед и только при передаче и ловле поворачиваться к партнеру . | 15 | Ровный темп бега. |
|  | 12.Игроки передают мяч друг другу и бегают по кругу. | 10 | Точная передача партнеру и держим ровный темп бега. |
|  | 13.Игроки стоят лицом к площадке 4-5м, один за другим. мяч у игрока, стоящего у лицевой линии. Игрок без мяча, бежит вперед, а партнер передает ему мяч. | 15 | Точная передача мяча, бег. |
|  | 14. .Передача мяча в парах с передвижением по баскетбольной площадке приставными шагами. | 10 | При ловле передаче мяча не останавливаться. |
|  | 15. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста. | 15 |  Следим за точностью броска мяча и стойкой баскетболиста. |
|  | 16 Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. | 10 | Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки. |
|  | 17. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. отскоком от площадки. | 10 | Использование различных способов передач мяча, следим за полетами мячей. |
|  | 18. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. | 5 | Следим за средним темпом бега. |
|  | 19. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. | 5(вправо)5( влево) | При ловле передаче мяча не останавливаться. |
|  | 20.Передача мяча двумя руками сверху друг другу. | 20 | Следим за правильной техникой передачи мяча.  |
|  | 21.Передача мяча двумя руками от груди друг другу. | 20 | Следим за правильной передачей мяча от груди.  |
|  | 22. **Передача мяча двумя руками снизу** применяется с расстояния 4-6 м |  | Следим за передачей мяча снизу. |
|  | 23.Передача одной рукой от головы друг другу. | 10(правой)10(левой) | Уделяем внимание на передачу мяча от головы одной рукой. |
|  | 24. Ловля мяча при встречном движении | 15 | Особое внимание на ловлю мяча при встречном движении. |
|  | 25. Передача мяча одной рукой по площадке | 10 |  |
| **Введение мяча** |  1.Ведение при беге на одних пятках. | 20 | Правильность выполнения упражнения. |
|  | *2.*Ведение мяча в полу-приседе. | 10 | Следим за полу-приседом. |
|  |  3.Ведение мяча спиной вперед. | 15 | Правильность выполнения движения. |
|  | 4.Ведение, с высоким подниманием бедра. | 15 | Следим за высоким подыманием бедра. |
|  | 5.Ведение двух мячей на месте. | 15 | Следим за одновременностью ударов мячей. |
|  | 6.Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте. | 10 | Следим за мячами. |
|  | 7.Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см. | 15 | Следим за отскоком не белее 7 см. |
|  | 8.Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами | 10 | Держим быстрый темп. |
|  |  9.Ведение мяча в полном приседе | 10 | Следим за полным приседом. |
|  | 10.  Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами. | 15 | Следим за правильностью упражнения. |
|  | 11.  Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча. | 10 | Прямые ноги. |
|  | 12. Передвижение вперед прыжками с двух ног с ведением мяча. | 10 | Следим за прыжками. |
|  | 13.  Ведение трех мячей вприсядку. | 15 | Следим за тремя мячами. |
|  | 14. Ведение мяча, опускаясь и поднимаясь по лестнице. | 15 | Следим з |
|  | 15.  Ведение мяча во время прыжков через скамейку. | 10 | Следим за прыжками. |
|  | 16. Ведение мяча, прыгая через скакалку. | 15 | Ведение через скакалку. |
|  | 17. Ведение мяча при беге на 100м | 15 | Держим быстрый темп бега. |
|  | 18. Прыжки в высоту с ведением мяча | 10 | Следим за прыжками. |
|  | 19. Ведение мяча, сидя на полу. | 20 | Следим за мячом. |
|  | 20. Ведение мяча в баскетболе с активной защитой | 10 | Уделяем внимание на защитную стойку. |
|  | 21. Игра в догонялки с ведением мяча. | 10 | Следим за другим партнером. |
|  | 22. Бег на 1000 м с ведением | 8 | Средний темп бега. |
|  | 23.  Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад | 10 | Следим за скоростью и за мячом. |
|  | 24.  Прыжки в высоту с ведением мяча | 10 | Следим за прыжками в высоту. |
|  | 25. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса. | 20 | Следим за координацией. |
| **Броски мяча** | 1.Совершенствование бросков с близкого расстояния в движении. Игрок ведет мяч к корзине, выполняет бросок, ловит мяч, ведет его от корзины(5-6м), опять ведет мяч к корзине, выполняет бросок. | 10 | Броски выполняются с разных точек. |
|  | 2. Совершенствование бросков с близкого расстояния в движении, но игрок, выполнив бросок, не ведет мяч от корзины, а сразу выполняет бросок, сделав не обходимые движения. | 15 | Выполнять броски можно разными способами, применяя обманные движения. |
|  | 3.Совершенствование бросков с одной точки. Игрок выполняет броски с одного и того же места. | 20 | Следить за точностью попадания меча. |
|  | 4.Совершенствование бросков с близкого расстояния, применяя обманные движения и поворот. | 15 | Техника бросков с близкого расстояния. |
|  | 5.Совершенствование, но бросок выполняется после обманного движения, имитирующего бросок без поворота. | 15 | Техника обманного движения. |
|  | 6.Совершенствование прохода и бросков движения. Игрок совершенствует характерные для себя проходы с излюбленных мест. | 20 | Точность попадания меча. |
|  | 7.Игрок ударяет мячом о стену, ловит его, ведет к корзине, останавливает и выполняет бросок, бежит к корзине, ловит мяч, ведет его к другой стене и выполняет то же самое. | 10 | Поддерживает быстроту техники бега. |
|  | 8.То же самое, но игрок ловит мяч, отскочивший от стены, стоя спиной к корзине, выполняет обманное движение, имитируя проход посередине площадки, выполняет поворот перед, проходит по лицевой линии и выполняет бросок. | 10 | Техника сохранения быстроты бега. |
|  | 9. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны | 20 | Точное попадание в цель(кольцо). |
|  | 10. Бросок мяча одной рукой сверху в движении | 10 | Упражнение направленное на точность попадания мяча. |
|  | 11. Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи. Игрок 2 делает рывок на линию штрафного броска, получает мяч от игрока 1, резко останавливается и выполняет бросок в прыжке. Игрок 3 подбирает мяч и возвращает его в колонну. Смена мест игроков происходит по кругу. | 10 | Упражнение на точность с резкой остановкой при получении мяча. |
|  | 12. Броски в парах со средней дистанции после короткого ведения. Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер X, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. | 20 | Следим за точностью попадания мяча в кольцо. |
|  | 13. Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. | 30 | Упражнение на точность в кольцо. |
|  | 14. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках. | 15 | Следим за кувырком вперед и броском. |
|  | 15. Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка назад с мячом в руках | 15 | Следим за кувырком назад и броском. |
|  | 16. Бросок по кольцу после нескольких кувырков подряд с мячом в руках. | 10 | Следим за несколькими кувырками подряд. |
|  | 17. Пас в щит, ловля мяча и бросок по кольцу в одном прыжке. | 10 | Точный пас в щит, прыжок. |
|  | 18. В одном прыжке игрок должен выполнить финт на передачу и бросок по кольцу | 10 | Правильность выполнения финта, передачу и броска мяча. |
|  | 19. Броски в тройках. Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. | 15 | Упражнение направлено на автоматизм бросков мяча. |
|  | 20.Бросок сверху: забить мяч сверху после получения передачи в прыжке с двух ног | 20 | Правильный бросок и попадание после получения передачи в прыжке с двух ног. |
|  | 21.Бросок сверху: забить два мяча сверху в одном прыжке, второй мяч подбрасывает тренер, либо игрок держит оба мяча в руках. | 20 | Упражнение направлено на точность попадания двойного мяча. |
|  | 22.Бросок сверху: забить мяч сверху броском из-за головы, выполнив в прыжке поворот на 180 (5-6 раз подряд) | 20 | Координация, точность броска. |
|  | 23. Бросок по кольцу сверху или от щита после приема навесной передачи от разыгрывающего или тренера. | 20 | Бросок по кольцу сверху. Техника выполнения упражнения. |
|  | 24. Броски из-под щита. Игроки строятся в две колонны. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны. | 20 | Броски мяча из под щита. |
|  | 25.Бросок сверху: забить мяч сверху с пассивным сопротивлением. | 15 | Точное попадание. |

 **Подвижные игры.**

**1.Мяч соседу:**

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.



Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее.

Чем больше людей участвуют в этой игре, тем веселее. Игра «Мяч соседу» может быть интересна как детям, так и взрослым.

В игру можно играть на улице, на природе, в зале

**2.Гонка мячей**:

Количество игроков: любое

Дополнительно: мячи

Играющие образуют большой круг и расчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он быстрее вернулся к капитану.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**3.Салки с мячом**:

Это очень забавная и веселая игра. Играть в нее можно на полянке в лесу, в зале или на любой другой площадке.



Один из игроков является ведущим. Он гоняет мяч по полю ногами и должен осалить мячом любого другого игрока. Игрок, осаленный мячом, становится ведущим и продолжает игру.

Игроки должны пытаться всеми способами уворачиваться от мяча. В конце игры можно отдельно отметить тех, кто ни разу не был ведущим, то есть тех, кто лучше всего уворачивался от мяча.

**4.Живая цель**:

Эта игра чем-то похожа на игру Вышибалы, но «охота» ведется только на одного участника в центре поля.

Игроки делятся на две группы. Группы встают друг напротив друга на расстоянии около 10-15 метров. Для каждой группы чертится линия, за которую нельзя заходить. Между группами находится водящий.



Игроки должны попасть мячом в водящего. Если мяч коснулся водящего, то он меняется местами с тем игроком, который его выбил, и игра продолжается.

Группы могут перекидывать мяч и выбирать удобный момент для броска по водящему. Водящий может свободно перемещаться между группами по полю и должен любыми способами уворачиваться от мяча.

**5.Мяч среднему**:

Участники игры делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан. Участники становятся в круг, а капитан в центр круга.



По команде Старт игран начинается. Капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Игрок, получив мяч, бросает его обратно капитану. Затем капитан бросает мяч следующему игроку и так далее.

Когда капитан получает мяч от последнего игрока, то он поднимает мяч вверх и игра останавливается. Команда, капитан которой, первым поднимет мяч, выигрывает.

Если во время игры, какой-либо из игроков уронит или не поймает мяч, то он должен сбегать за мячом, встать на свое место и продолжить игру. Если капитан не смог поймать мяч от игрока, то капитан бежит за мячом, встает в центр круга и продолжает игру.

Для усложнения игры можно перекидывать мяч разными способами. Например, из-за головы, от груди, с отскоком от пола или даже задом.

Если в каждой команде не очень много участников, то можно сделать несколько раундов, чтобы продлить время игры. Например, мяч должен обойти каждого участника три раза и только потом игра заканчивается.

**6.Переда-садись**:

Чем больше людей участвуют в игре «Передал — садись», тем лучше. В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.



Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

**7.Защищай товарища**:

В подвижной игре «Защищай товарища» все участники встают в круг. В центр круга встают двое водящих. Один из них считается защитником, другой «целью». Защитник должен защитить «цель» от попадания мячом.



Игроки, которые стоят за кругом, должны попасть мячом в «цель» (во второго водящего). Защитник должен пытаться отбить мяч, чтобы мяч не коснулся второго водящего.

Если мяч отскочил от защитника и коснулся водящего, то водящий считается «убитым». После этого в круг встают новые водящие и игра продолжается.

**8.Колобок**:

Колобок в игре это мяч. Играющие встают в круг, в центр круга встает водящий. Играющие перекатывают мяч друг другу ногами. Задача водящего поймать мяч. Если водящий поймал мяч, то он меняется местами с тем игроком, который делал передачу мяча.

Перед началом игры необходимо договориться, какими способами разрешается ловить мяч. Например, если мяч просто коснулся водящего, он дотянулся до него ногой или рукой или же, например, только если водящий завладел мячом и остановил его около себя.

В конце игры отмечаются лучшие ловцы колобков, игроки, которые ни разу не были водящими.

**9.Охотники и утки**:

У игры Охотники и утки простые правила, все дети очень любят в нее играть. Все участники должны разделиться на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом.



По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга.

Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается.

Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками.

Играть можно и на время. В данном случае можно считать сколько уток было «убито» за время игры. Команда, которая осалила больше уток, считается победителем.

**10.** **Брось за флажок**

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: мячи, флажок.

Ход игры. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги за линией старта. На расстоянии 8-10 метров от линии старта устанавливается флажок. По сигналу учителя игроки первой шеренги выполняют броски мяча, стараясь забросить его за флажок. Учитель подсчитывает количество участников, перебросивших флажок, дает сигнал, по которому участники, выполнявшие броски, собирают мячи и передают другой команде. То же делают и игроки другой команды.

**12.Догони мяч**:

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Играющие образуют круг, размыкаются на расстояние вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают мяч. Дети дружно произносят: ”Раз, два, три - беги!“ По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым водящим, выбранным с помощью той же считалки.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

**13.Кого назвали-тот лови:**

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры: Играющие располагаются по кругу, в центре которого – водящий. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч. Названный ловит мяч и бросает его водящему. Тот, кто не поймал мяч, становится водящим.

 **14.Передай мяч**

Место проведения: спортивная площадка, зал.

 Инвентарь: мяч.

 Ход игры: Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его за спиной. Тот, кто уронил мяч, выходит из игры. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или, используя в игре одновременно несколько мячей.

**15.Пингвины с мячом:**

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, резиновые) мячи.

Ход игры : Класс делится на 2—3 команды, которые выстраиваются на площадке в колонну по одному за общей стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) мяч. В таком положении они должны прыжками достигнуть стоящих в 10—12 шагах от них поворотных стоек, взять мяч в руки и, обогнув стойки, вернуться назад, передав мяч следующему участнику своей команды.

**16.Попади в обруч:**

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: стойки, обручи, баскетбольные мячи.

Ход игры. Класс делится на 2 команды, каждая из которых в свою очередь делится на 2 подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5-7 м. В руках у направляющего - баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем диаметром 80-100 см на высоте 2-2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т. д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч повторно. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

**17.Лови мяч:**

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Участники игры сидят на скамейке или стоят в шеренге. Ведущий с мячом находится в 4 – 5 шагах от игроков, бросает его любому игроку, при этом произносит слова, например: ”мед“, ”малина“, ”торт“ и т.п. (в этом случае мяч надо ловить, так как это съедобно), или слова, обозначающие несъедобные предметы (ловить не следует). Тот, кто ошибается, получает штрафное очко, но продолжает играть. Очень важно, чтобы сначала водящий произнес слово, а потом бросил мяч.

**18.Эстафеты с мячом:**

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные или футбольные) по количеству команд.

Ход игры. Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячом указанное расстояние (6—10 м) вперед и назад:

 а) удерживая мяч на ладони;

б) подбрасывая мяч вверх с последующей ловлей (обусловленное число раз);

 в) прыгая на двух ногах, зажав мяч между ног;

г) выполняя ведение мяча правой рукой;

д) выполняя ведение мяча левой рукой;

е) выполняя ведение мяча поочередно то правой, то левой рукой.

**19.Летящий мяч:**

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Участники игры образуют круг, расположившись в нем на расстоянии вытянутых в стороны рук, лицом в центр круга. Выбирают водящего, который становится в круг. По сигналу учителя стоящие в кругу выполняют передачи мяча друг другу. Задача водящего перехватить мяч. Овладев мячом, он становится на место того из участников, с передачи которого ему удалось перехватить мяч. Водящий не должен приближаться к детям ближе, чем на 3 - 4 шага.

**20.Борьба за мяч:**

Место проведение: спортивный зал,площадка

Инвентарь:Мяч

Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5—10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы.

**21.Забрось мяч в кольцо:**

Ее цель заключается в совершенствовании таких навыков работы с мячом, как ведение и броски в корзину. Игра проводится на площадке, оборудованной баскетбольными кольцами на высоте, соответствующей возрасту и росту игроков. Участники делятся на 2 команды. Колонны встают параллельно в центре площадки, лицом к своему кольцу.  По сигналу первые игроки из каждой команды, ведя мяч, добегают к своему кольцу и выполняют бросок. Вновь подхватывают мяч, чтобы передать его следующему игроку своей команды, а сами встают в конец колонны. Подвижная игра заканчивается, когда все игроки выполнят задание. Побеждает команда, чаще попадавшая в кольцо.

**22.Вызов номеров:**

Группа делится на две равные команды, которые встают в затылок за лицевой линией с обеих сторон щита. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров, и эти номера сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой кладется по мячу. Руководитель громко вызывает какой-нибудь номер, например три. Третьи номера выбегают вперед, поднимают мяч и ведут его до стоек, обегают их и возвращаются назад. Мяч снова кладется на лицевой линии. Затем руководитель вызывает другие номера и т. д. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. Победителем считается та команда, которая за пять минут игры набрала большее количество очков

**23.** **Эстафета с передачей мяча и броском в корзину:**

В игре участвует две команды, участники выстраиваются в две колонны по одному за противоположными лицевыми линиями с правой (или левой) стороны щита. По одному игроку из команд встают напротив, вблизи щита. Первые игроки ведут мяч и, пройдя среднюю линию, передают его партнеру, после чего выбегают под щит, где, получив мяч, делают бросок (до попадания) и затем передают его тому же игроку, который ведет мяч обратно и, сделав передачу, встает последним в колонну. Под щитом остается игрок, который вел первым. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

### **24.****Паспорт или 21:**

Смысл игры в том, чтобы набрать 21 очко.
Для начало нужно «открыть паспорт» забив с линии штрафного броска. Игроки производят броски по очереи. Затем игрокам открывшем паспорт дается три броска за попытку. Первый бросок, ценной в три очка, производится с линии штрафного броска. После броска мяч должен стукнуться один раз об землю и быть пойманным. Только в этом случае можно производить второй бросок, ценной в два очка. Второй бросок производится с места в которым был пойман мяч. После второго броска мяч должен быть пойман сразу же после касания щита или попадания, без удара об землю. Далее производится третий бросок, ценной в одно. Игрок забивший в одной попытке все три мяча получает шанс еще на одну попытку. После набора 21 очка нужно «закрыть паспорт» попаданием с линии штрафного броска. При наборе очков от 0 до 21 устанавливаются несколько «сгораемых сумм очков». Это могут быть 9, 15, 18. Если игрок набирает такую сумму, то все его очки сгорают.

**25.Козел:**

Первый игрок бросает мяч с любой точки баскетбольной площадки. Если он не попадает, то следующий за ним игрок, совершает бросок с любого места баскетбольной площадки, до того момента пока кто-то не попадет. Точка, с которой был произведен точный бросок, теперь является заданием. Все другие игроки должны произвести бросок с этой точки. Тот из игроков кто последний попал в кольцо, задает новое задание.  Тем игрокам, кто не попал с этой точки (не выполнили задание), им приписывает­ся буква «К». За последующее невыполнение другого задания, играющему приписывается буква «О» и т. д. Игрок, не выполнивший пять заданий, «козел». Он выбывает из игры, а осталь­ные продолжают играть до тех пор, пока не останется один игрок. Он — победитель.