***МЯЧ: УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ***

***ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.***

***Задачи:***

* развитие психических процессов: внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения;
* развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, координации движений;
* совершенствовать упражнения с одним и двумя мячами одновременно, развивая пространственную, временную и динамическую точность движений.

***Инвентарь:***

* мячи баскетбольные;
* мячи малые;
* кубики.

***I.* *Упражнения с малым мячом.***

* ***В движении (шагом):***

- катание мяча ладонями (мяч между ними) круговыми движениями;

- вращение мяча вокруг кистей (мяч между ладонью одной руки и тыльной стороной другой) вперед, затем назад;

- передача мяча за спиной (одна рука вверху), затем меняем положение рук;

- передача мяча впереди и сзади туловища на прямых руках.

* ***В движении (бегом, приставным шагом, спиной вперед):***

- по сигналу подброс мяча вверх поочередно правой и левой рукой;

- по сигналу передача мяча об пол и ловля поочередно правой и левой рукой;

- подброс мяча правой рукой, хлопок ладонями, ловля левой рукой, затем подброс левой и т.д.

* ***На месте (и.п.- стоя с одним мячом):***

- мяч в правой руке, отпустить мяч вниз и наклоняя туловище, успеть поймать его той же рукой хватом сверху, затем левой рукой;

- мяч в правой руке, подбрасываем мяч снизу за спиной так, чтобы с поворотом туловища влево поймать мяч левой рукой, затем подброс левой и т.д.;

- руки в стороны, мяч в правой руке, одновременно выполнить мах вверх левой ногой и передачу мяча под ногой с отскоком об пол, ловля левой рукой, затем передача левой рукой под правой ногой;

* ***На месте (и.п .- стоя с двумя мячами):***

- одновременныйподброс мячей вверх и их ловля;

- передача об пол одновременно двумя руками и их ловля;

- попеременная передача об пол правой и левой рукой и их ловля;

- одновременный подброс двух мячей и их ловля в приседе хватом снизу.

* ***На месте (в парах с двумя мячами на расстоянии 2-3м):***

- у каждого по мячу, одновременная передача правой рукой друг другу с отскоком об пол, ловля левой рукой, затем передача левой, ловля правой;

- стоя правым боком к друг другу, одновременная прямая передача левой рукой снизу за спиной, ловля двумя руками, затем выполнение задания другим боком;

- два мяча у одного из партнеров, выполняется одновременная передача мячей снизу по высокой траектории и приседание с касанием пола любой рукой, то же выполняет партнер;

* ***Игра:***

- посередине между партнерами на полу лежит кубик, у каждого мяч, выполняя пооочередно бросок мяча одной рукой от плеча, необходимо попасть в цель (кубик); в случае попадания кубик устанавливается на место, после чего игра продолжается; за попадание в цель играющий получает 1 балл; игра продолжается до 3-5 очков.

***II.Упражнения с баскетбольным мячом.***

* ***С двумя мячами:***

- одновременный подброс мячей вверх по направлению к противоположной руке и их ловля;

- поочередный подброс и ловля мяча вверх двумя руками справа и слева от туловища;

- жонглирование двумя мячами в медленном или быстром темпе.

* ***В парах с двумя мячами:***

- у каждого по мячу, стоя левым боком друг к другу, выполняется одновременная передача мяча правой рукой за спиной с отскоком от пола, ловля двумя руками; то же стоя правым боком;

- мяч снизу за спиной, двумя руками выполняется подброс мяча вверх, ловим мяч впереди двумя руками, после чего выполняем поворот на левой ноге на 180 градусов и стоя спиной к партнеру, выполняем передачу мяча правой рукой назад с отскоком от пола, сразу после передачи еще один поворот на левой ноге и ловим мяч; то же выполняем с поворотом на правой ноге с передачей левой рукой;

- один из партнеров выполняет прямую передачу двумя руками от груди, как только первый выпустил из рук мяч, второй партнер правой рукой подбрасывает свой мяч над собой, успевает поймать двумя руками мяч партнера, выполняет обратную передачу двумя руками от груди и ловит свой мяч; по сигналу партнеры выполняют смену заданий;

- два мяча у одного из партнеров (расстояние 6м), выполняется одновременное ведение двумя руками с продвижением вперед на 3-4м, после чего выполняем одновременный перевод мячей из левой в правую, из правой в левую руку (мячи в руки не ловим), продолжая ведение уже с движением назад (к своему певоначальному месту), снова выполняем аналогичный перевод мячей, после чего выполняем передачу мячей партнеру – одним мячом кат по полу, вторым – правой рукой от плеча с отскоком от пола.

* ***С двумя мячами с использованием стены:***

- ведение мяча одновременно двумя руками (расстояние 0,5м) вверх-вниз, вправо-влево;

- попеременная прямая передача правой и левой рукой от плеча, ловля мяча двумя руками после отскока от пола (расстояние 2м);

- попеременная прямая передача правой или левой рукой от плеча, ловля двумя руками после отскока от пола (упражнение выполняется на скорость в течение 15-20 секунд, ведется счет количества выполненных передач).

* ***Игровые задания в* *3 колоннах (расстояние между играющими 2м):***

- у капитана каждой колонны 3 мяча: 1 в руках, 2 рядом на полу; по сигналу капитан передает все 3 мяча поочередно заданным способом:

*-* 1 мяч – правой рукой назад с отскоком от пола справа от туловища;

*-* 2 мяч – левой рукой назад с отскоком от пола слева от туловища;

- 3 мяч – двумя руками назад вверх по высокой траектории;

то же самое выполняет каждый последующий и так до последнего игрока; последний собирает все 3 мяча у себя, вся команда выполняет поворот кругом и задание выполняется в обратную сторону. Выигрывает команда, капитан которой быстрее других соберет у себя 3 мяча;

**- *«Перестрелка капитанов»:***у каждого мяч, выполняется непрерывное ведение мяча на площадке, ограниченной линиями с четырех сторон (размеры 12\*9м); с двух сторон площадки напротив друг друга находятся двое водящих с волейбольным мячом, которым они выбивают играющих; играющие, выполняя ведение мяча, стараются одновременно не потерять свой мяч и увернуться от мяча водящего; попадание в мяч засчитывается, как попадание в игрока (в голову не засчитывается), водящие не могут заступать при броске за линию и находиться на территории игроков (только в случае необходимости подбора мяча); игра продолжается пока на площадке не останется 3 или 1 игрок (победители).