

ПРИНЯТО

на УМС
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО директора
_____Матвеева Т.В
№ 55 от «30»августа 2023г.

()
Физкультурно-спортивная направленности для обучающихся 1-9 классов
Продолжительность обучения- 102 часа
Очная форма освоения
Базовый уровень сложности содержания

- :
Аникина Н.С

Программа курса предназначена в основном школьникам 1-9 классов общеобразовательных школ, и подготавливает обучающихся к изучению предмета физическая культура, как на базовом так и на профильном уровне. Данная программа курс рассчитана на 102 часа.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 7-16 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола;

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей;

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать:

объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

– очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и

улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

:

формирование устойчивого интереса к занятиям;
формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Материал программы представлен в четырех разделах:
основы знаний;
общая физическая подготовка;
специальная физическая подготовка;
примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы).

- :
- Основы истории развития баскетбола в России;
 - Сведения о строении и функциях организма человека;
 - Правила игры в баскетбол;
 - Основы техники и тактики баскетбола.
-
- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
 - Перехват мяча;
 - Борьба за мяч после отскока от щита;
 - Быстрый прорыв;
 - Командные действия в защите, в нападении;
 - Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

- :
- Строевые упражнения;
 - Гимнастические упражнения;
 - Легкоатлетические упражнения;
 - Подвижные и спортивные игры.

- :
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
 - Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений,
специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
 - Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
 - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования.

-

1-3

№	Дата	Тема	Форма занятия	Форма контроля
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.	Теоритическое	предварительный контроль
2		Стойка игрока (исходные положения). Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
3		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	Практическое	текущий контроль
4		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	Практическое	текущий контроль
5		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	Практическое	текущий контроль
6		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	Практическое	текущий контроль
7		Правила игры мини- баскетбол. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
8		Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игровое занятие	Практическое	текущий контроль
9		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
10		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
11		Эстафеты с различными способами перемещений. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Практическое	текущий контроль
12		Передача мяча от груди. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
13		Передача мяча от груди, от плеча. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль

14		Противодействие атаки корзины. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
15		Игровое занятие. Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	Практическое	текущий контроль
16		Передача мяча в парах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
17		Передача мяча в колоннах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Система личной защиты.	Практическое	текущий контроль
18		Передача мяча в колоннах. Ведение мяча шагом правой и левой рукой. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
19		Передачи мяча в парах и колоннах. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
20		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
21		Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Противодействие розыгрышу мяча. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
22		Ведение мяча, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
23		Ведение мяча, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
24		Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
25		Стойка игрока. Передачи мяча в парах.	Практическое	текущий контроль
26		Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
27		Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
28		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
29		Ведение мяча правой и левой рукой. передачи мяча, броски двумя руками в кольцо. Противодействие выходу на свободное место. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
30		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением.	Практическое	текущий контроль

31		Эстафеты с ведением мяча, со скакалкой. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
32		Бросок в кольцо после ведения мяча Челночный бег.	Практическое	текущий контроль
33		Ведение мяча правой и левой рукой. передачи мяча, броски двумя руками в кольцо. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
34		Упражнения с мячом для развития ловкости. Подвижные игры.	Практическое	итоговый контроль

-

4-5

№	Дата	Тема	Форма занятия	Форма контроля
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	Теоритическое	предварительный контроль
2		Стойка игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с бегом.	Практическое	текущий контроль
3		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижные игры с мячом.	Практическое	текущий контроль
4		Ведение мяча со всеми изученными действиями. Подвижные игры с мячом.	Практическое	текущий контроль
5		Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
6		Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка	Практическое	текущий контроль
7		Передача мяча в движении приставным шагом. Выход для получения мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
8		Передача мяча в движении приставным шагом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Практическое	текущий контроль
9		Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Передачи мяча	Практическое	текущий контроль

		в игре.		
10		Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке Передачи мяча в игре. Правила игры мини – баскетбол.	Практическое	текущий контроль
11		Стойка игрока, упражнения с мячом на ловкость. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	Практическое	текущий контроль
12		Система личной защиты. Ведение мяча с разной высотой отскока.Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
13		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
14		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
15		Эстафеты с различными способами перемещений. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
16		Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ловля и передача мяча. Противодействие атаки корзины. Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
18		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с места.	Практическое	текущий контроль
19		Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча. Бросок мяча после остановки.	Практическое	текущий контроль
20		Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо. Противодействие розыгрышу мяча Подвижные игры.	Практическое	текущий контроль
21		Круговая тренировка.	Практическое	текущий контроль

		Подвижные игры с бегом и мячом.		
22		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Эстафеты с различными способами перемещений.	Практическое	текущий контроль
23		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Индивидуальные действия в защите в игре. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
24		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Подвижные игры с бегом и мячом.	Практическое	текущий контроль
25		Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину со средней дистанции. Игра «Стритбол»	Практическое	текущий контроль
26		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.	Практическое	текущий контроль
27		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги. . Игра «Стритбол»	Практическое	текущий контроль
28		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Индивидуальные действия в защите в игре.	Практическое	текущий контроль
29		Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.. Игра «Стритбол»	Практическое	текущий контроль
30		Упражнения с мячом на развитие ловкости Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. . Игра «Стритбол»	Практическое	текущий контроль
31		Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег. Броски в кольцо после ведения.	Практическое	текущий контроль
32		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Индивидуальные действия в защите в игре.	Практическое	текущий контроль
33		Упражнения с мячом на развитие ловкости. Учебная игра.	Практическое	текущий контроль
34		Упражнения с мячом на	Практическое	итоговый контроль

		развитие ловкости. Учебная игра.		
--	--	----------------------------------	--	--

-

5-9

№	Дата	Тема	Форма занятия	Форма контроля
1		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	Теоритическое	предварительный контроль
2		Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Практическое	текущий контроль
3		Техника передачи мяча	Практическое	текущий контроль
4		Техника поворотам в движении	Практическое	текущий контроль
5		Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Практическое	текущий контроль
6		Техника броскам в движении после ловли мяча	Практическое	текущий контроль
7		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Практическое	текущий контроль
8		Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Практическое	текущий контроль
9		Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Практическое	текущий контроль
10		Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Практическое	текущий контроль
11		Техника выбивания мяча после ведения	Практическое	текущий контроль
12		Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Практическое	текущий контроль
13		Передачи в движении в парах	Практическое	текущий контроль
14		Передачи в тройках в движении	Практическое	текущий контроль
15		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Практическое	текущий контроль
16		Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Практическое	текущий контроль
17		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	Практическое	текущий контроль
18		Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Практическое	текущий контроль

19		Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Практическое	текущий контроль
20		Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Практическое	текущий контроль
21		Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Практическое	текущий контроль
22		Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Практическое	текущий контроль
23		Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Практическое	текущий контроль
24		Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Практическое	текущий контроль
25		Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Практическое	текущий контроль
26		Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Практическое	текущий контроль
27		Техника ведения на максимальной скорости	Практическое	текущий контроль
28		Техника ведения на максимальной скорости	Практическое	текущий контроль
29		Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Практическое	текущий контроль
30		Техника добивания мяча в корзину	Практическое	текущий контроль
31		Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Практическое	текущий контроль
32		Техника бросков и передач в движении	Практическое	текущий контроль
33		Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Практическое	текущий контроль
34		Итоговое занятие	Практическое	итоговый контроль

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *предварительный контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по программе;
- *текущий контроль* ведется на каждом занятии в виде педагогического наблюдения за правильностью выполнения практических и лабораторных работ; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных работ вначале самими детьми, затем педагогом;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме научного проекта; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбратывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В четвертом классе судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Подвижные игры баскетбольной направленности.

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу

на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».