1. **Ведение мяча в баскетболе**
2. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
3. Ведение мяча правой, левой рукой на шагах (бегом) по прямой, вправо, влево, назад.
4. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.
5. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
6. Ведение мяча с пассивным (активным) защитником.
7. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приемами.
8. Ведение мяча при численном неравенстве.
9. Ведение мяча в условиях соревнования (на скорость, правильность и точность выполнения).

**Имитационные упражнения**

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной вперед ногой.
2. Ведение мяча с изменением высоты отскока (за счет сгибания и разгибания ног). Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см. и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 15-20 см.
3. Очень частое низкое ведение попеременно правой, левой рукой.
4. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди-сверху (вперед) и сзади-сверху (назад) волнообразным движением кисти.
5. Ведение мяча с переводом с руки на руку:
6. а) перед собой (попеременное), кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая мяч вправо;
7. б) за спиной; обратить внимание на резкое движение кистью, посылающей мяч за спину. Принимается мяч левой рукой.
8. Ведение мяча вокруг корпуса вправо, влево.
9. Ведение мяча на скорость. Очень частое низкое ведение попеременно правой и левой рукой. Обратить внимание на ошибки: работа кисти не толчком, а шлепком.
10. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.
11. Ведение двух мячей одновременное и попеременное (с высоким, низким отскоком, на скорость, с закрытыми глазами).
12. Ведение мяча из различных исходных положений: в полуприседе, в приседе, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке.
13. «Ванька-встанька» — ведение мяча стоя, сидя на полу, лежа на спине и обратно в положение стоя.
14. В широкой стойке ведение мяча с руки на руку между ногами вперед – назад.
15. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на щит; игрок повторяет свободной рукой движения руки партнера; команду для изменения высоты отскока подает партнер без мяча: рука вверх – высокий отскок, рука вниз- низкий отскок. В соответствии с этим, ведение правой, левой рукой.
16. Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.
17. Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча: один игрок ведет мяч,  другой старается его выбить; оба с мячами, выбивают мяч друг у друга, при этом выполняют ведение.

**Упражнения для обучения ведению мяча в движении**

**I. Ведение шагом, бегом по прямой**

1. Ведение мяча шагом по прямой с высоким, низким и комбинированным отскоком мяча.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой.
3. Ведение мяча с продвижением спиной вперед.
4. Ведение с остановками по сигналу через 5-6 метров (при остановке ведение на месте).
5. Ведение, остановка, переводы мяча под ногой или за спиной.
6. Ведение, сесть, лечь, не прекращая ведения.
7. Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.
8. Ведение мяча с поворотами по часовой и против часовой стрелки.
9. Ведение мяча с переводом за спиной.
10. Ведение мяча с отвлечением внимания.
11. Ведение двух мячей одновременно, попеременно.
12. Ведение мяча в глубоком приседе, приставными шагами, правой, левой рукой.
13. Ведение мяча прыжками на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.
14. Ведение мяча передвигаясь по гимнастической скамейке, удары мяча в пол справа, слева, правой, левой рукой.
15. Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком к скамейке.
16. Ведение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов.
17. Ведение мяча бегом по прямой на скорость, ускорения в парах, эстафеты с ведением мяча, рывки и остановки.

**II. Ведение по кругу.**

1. Ведение мяча по кругу по часовой стрелке и против. Осуществляется внешней, дальней рукой от круга.
2. Ведение по «восьмерке» левой, правой рукой.
3. Ведение по кругу с изменением высоты отскока мяча, правой, левой рукой.
4. Попеременное ведение, с отвлечением внимания.
5. Ведение двух мячей.

**III. Ведение с изменением направления, высоты отскока и скорости.**

1. Ведение по разметкам баскетбольной площадки.
2. Ведение мяча зигзагом «змейкой».
3. Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.
4. Ведение мяча вокруг препятствий. Переводом за спиной, между ног, со сменой ритма.
5. Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении.
6. Челночный бег с ведением мяча на время.
7. Ведение с изменением скорости движения и длины шагов.
8. Ведение мяча на ограниченном пространстве. Игроки собираются с мячами внутри трехсекундной зоны. По сигналу игроки начинают ведение мяча, одновременно стараясь выбить мяч у соперников.
9. «Пятнашки» в парах с ведением мяча.
10. Ведение с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками.
11. Переход от обычного ведения к высокому, низкому и обратно.
12. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачей мяча.
13. Ведение мяча в сочетании с бросками в корзину.

**IV. Ведение мяча с сопротивлением**.

1. Игрок с мячом нападающий, игрок без мяча защитник. Нападающий ведет мяч и, применяя переводы мяча с одной руки на другую, пытается пройти мимо защитника. Защитник применяет пассивное, активное сопротивление.
2. То же упражнение, но нападающий использует остановки и повороты.
3. То же упражнение, но нападающий использует отвлекающие действия, а также переводы мяча за спиной, под ногой.
4. Игрок с мячом — нападающий. Два игрока без мячей – защитники. Они располагаются один за другим на расстоянии 3-х метров. Если нападающий обыграл ближайшего защитника, в игру вступает второй защитник.
5. Двое нападающих и двое защитников с мячами. Нападающие и защитники располагаются друг от друга на расстоянии 3-6 м. Если первый нападающий обыгрывает защитника, то в борьбу вступает второй защитник, а первый защитник вступает в борьбу со вторым нападающим.
6. Ведение мяча с отягощением. Один игрок сидит на спине у партнера, оба ведут мячи. Пройти несколько препятствий, не потеряв мячи.
7. Преследование дриблера. Задача игрока, ведущего мяч — не дать себя обогнать, укрывая мяч от защитника, вести мяч на максимальной скорости.

**V. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приемами.**

1. Игроки располагаются за лицевой линией. По сигналу ведут мяч до линии штрафного броска, останавливаются левой ногой вперед, не прекращая ведения, выполняют поворот на правой ноге, затем продолжают ведение до средней линии, выполняют то же самое обратно.
2. Игроки располагаются во встречных колоннах. Мяч находится у направляющего. Он выполняет ведение, остановку прыжком или в два шага и передает мяч игроку стоящему напротив, после чего становится в конец противоположной колоны.
3. Ведение мяча, бросок по кольцу на два шага. Справа и слева.
4. Передачи мяча после ведения во встречных колоннах на два шага.
5. Ведение мяча, бросок по кольцу в прыжке.

**2. План основной части занятия по теме "Волейбол" с набором упражнений и заданий по обучению технике верхней или нижней передачи.**

Комплекс ОРУ в движении:

- разновидности ходьбы;

- упражнения на разогрев мышц кистей и верхнего плечевого пояса.

Комплекс специальных беговых упражнений в движении:

- с высоким подниманием бедра;

- захлёстыванием голени;

- передвижение приставными шагами;

- бег с ускорением;

- попеременные подскоки с правой ноги на левую, вращая руки вперед;

- прыжки из полуприседа вверх;

- бег с ускорением;

- имитация действий рук и ног при передаче мяча сверху двумя руками;

- выполнять имитацию передачи мяча сверху двумя руками.

Индивидуальная работа с мячом

- передача мяча сверху двумя руками на заданную высоту.

- передача мяча сверху двумя руками с изменением высоты.

- передача мяча сверху двумя руками на заданную высоту с отскоком от стены.

- передача мяча сверху двумя руками от стены один раз в стену, один раз над собой на указанную высоту.

Работа с мячами в парах друг напротив друга на боковых линиях волейбольной площадке

- кистевые броски мяча двумя руками из-за головы;

- кистевые броски мяча двумя руками из-за головы с ударом в пол;

- три шага бросок мяча из-за головы с ударом в пол;

- кистевой удар мяча в пол с собственного подбрасывания;

передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку.

Закрепление техники прямой нижней и прямой верхней подачи

- нижняя прямая подача мяча через сетку;

- верхняя прямая подача мяча через сетку.

Учебно-тренировочная игра с заданиями

Следить за техникой постановки кистей рук на мяче и работой ног.

Следить за правильным техническим выполнением упражнений.

Следить за правильной технической постановкой ног, рук, подбросом и ударом по мячу

Следить за соблюдением правил игры.

Заключительная часть

Упражнения на восстановление дыхания развитие гибкости.