

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РОСЛАВЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ЦМК ОГСЭ  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г  
Председатель ЦМК ОГСЭ  
\_\_\_\_\_ С.В.Новикова

Утверждено на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г  
Председатель методсовета  
\_\_\_\_\_ Л.А.Иванова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по дисциплине 01 «Физическая культура»**  
**на тему: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ**  
**ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ**  
**В БАСКЕТБОЛ**

**По курсу: «Спортивные и подвижные игры»**  
**для преподавателей физической культуры**  
**Для специальностей: 31.02.01 Лечебное дело**  
**Уровень подготовки: углубленный**

**34.02.01 Сестринское дело**

**Уровень подготовки: базовый**

**33.02.01 Фармация**

**Уровень подготовки: базовый**

Разработал: преподаватель  
высшей квалификационной категории  
Астапов Максим Николаевич

г.Рославль

2022г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И ИВС.....</b>	<b>4 7</b>
<b>II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ОБУ- ЧЕНИЮ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....</b>	<b>9</b>
<b>III. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>16</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Учебная практика способствует овладению и закреплению системы знаний о закономерностях и принципах образовательного процесса на занятиях по спортивным и подвижным играм и ИВС (баскетбол, волейбол). Организация и проведение уроков по спортивным играм и ИВС имеют свои особенности в отличие от занятий по лёгкой атлетике и гимнастике. Следовательно, и составление конспекта имеет свои отличительные особенности, включая в себя:

- подбор ОРУ, подготовительных, подводящих упражнений, специальных упражнений по технике и тактике игры, подвижные игры, учебные и учебно-тренировочные игры и задания.
- написание конспекта занятия, проведение его с последующим анализом.

# **I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ КОНСПЕКТА УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И ИВС**

## **Основные требования к составлению конспекта**

В профессионально грамотно составленном конспекте, разработанном студентом, должно быть отражено:

Сформулированы основные (частные) задачи урока.

Разработано полное содержание всех трёх частей занятия с выделением основных (целевых), подготовительных и подводящих физических упражнений, в совокупности направленных на решение поставленных задач.

Определена нагрузка по каждому используемому физическому упражнению (или их комплексу) и заданию.

Обозначены методы и методические приёмы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Указаны методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, и т.п.), а также способы построений, перестроений, смены мест занятий.

Отмечены приёмы страховки, помощи и другие необходимые для проведения урока организационно-методические действия, а также оборудование и инвентарь.

Все вышеперечисленные пункты являются типичными для современного урока физической культуры, поэтому они должны быть тщательно продуманы, осмыслены и отражены в конспекте, особенно на этапе овладения методикой его разработки.

Необходимо обратить внимание, что объединяющим фактором являются конкретные задачи урока. Всё остальное должно направляться и максимально соответствовать оптимальному их решению.

Рассмотрим более подробно последовательность составления конспекта.

Прежде всего, рассмотрим как формулируются задачи на предстоящий урок. В исходном варианте они уже обозначены в тематическом планировании, в последовательности обучения и совершенствования основным техническим и тактическим действиям. Сформулированные задачи необходимо уточнить и конкретизировать с

обязательным учётом результатов предыдущего занятия и определить последовательность их решения. Формулировка конкретных задач урока, связанных с процессом обучения двигательному действию, зависит полностью от этапа обучения. Поэтому корректными будут следующие формулировки: «ознакомление», «разучивание», «совершенствование», далее указывается то двигательное действие, которое осваивается. Желательно также обозначить уровень овладения техникой выполнения движения, например: «добиться выполнения двигательного действия в общих чертах», «исключить ошибки в той или иной фазе», «выполнить упражнение на результат» и т.п.

При формулировке задач, ориентированных на развитие физических способностей, определяющим будет термин – развитие. Затем указывается то физическое качество, которое подлежит развитию, а также обязательно обозначается средство (физическое упражнение или комплекс упражнений), с помощью которого решается поставленная задача, например: «содействие развитию силы рук и плечевого пояса при подтягивании на высокой перекладине (до отказа)». Формулировка оздоровительных и собственно воспитательных задач также должна фиксировать три отмеченных выше момента, например: «формирование правильной осанки при ходьбе (беге); «воспитание чувства коллективизма во время подвижной игры «Мяч капитану»».

Исключение при постановке задач урока хотя бы одного из этих моментов делают задачу неопределённой, неконкретной и формальной.

Число задач в одном уроке определяется возможностью их решения. Практика показывает, что оптимально планировать 2-3 задачи, из них одна -две задачи на обучение двигательным действиям и одно – на развитие физических способностей. Для воспитания физических способностей целесообразно на уроке спортивных игр и ИВС отводить время в подготовительной части. Собственно воспитательные и некоторые оздоровительные задачи могут реализовываться в любой части урока, но чаще всего они реализуются параллельно в процессе решения специфических задач физического воспитания. Поэтому для их решения время специально не выделяется, но ставить в конспекте подобные задачи и добиваться их решения необходимо.

Кроме этого, современные программы по физическому воспитанию предусматривают повышение его образовательной направленности. Поэтому необходимо, кроме прочего, целесообразно систематически планировать сообщение специальных физкультурных знаний, формирование методических умений.

Следующий этап разработки конспекта – детальная разработка содержания основной части, в которой должны решаться конкретные специфические задачи урока. Для этого тщательно подбираются основные и вспомогательные (подготовительные и подводящие) физические упражнения по каждой поставленной задаче. При этом для всех упражнений определяется соответствующая нагрузка (число повторений, затраты времени, темп или скорость выполнения, интервалы отдыха ит.п.).

Следующий шаг в разработке конспекта - составление комплекса физических упражнений для подготовительной части урока и определение нагрузки для каждого общеразвивающего упражнения (количество упражнений или продолжительность выполнения в показателях времени). Причём вначале подбираются упражнения специальной, а затем общей разминки. Такая последовательность обусловлена тем, что конкретные задачи, как правило, решаются в основной части урока, следовательно, организм занимающихся необходимо подготовить с помощью специально-подготовительных упражнений. Определив специальные упражнения, круг которых все же ограничен, подбираются общеразвивающие упражнения наиболее целесообразные с точки зрения обеспечения требований всестороннего физического развития. Принцип всесторонности должен выдерживаться на каждом уроке (спортивной тренировке).

Средствами подготовительной части урока могут быть различные разновидности ходьбы и бега, ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предмета или с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гантели, скамейки), на месте или в движении, в парах, у гимнастической стенки и др.

При записи ОРУ соблюдается гимнастическая терминология. Число упражнений в комплексе не должно превышать 8-10. Каждое из них выполняется от 4 до 8-12 раз.

Рекомендуемая схема комплекса ОРУ с точки зрения принципа постепенного наращивания нагрузки может выглядеть примерно так:

Упражнения на внимание, потягивание (с акцентом на соответствие с ритмом дыхания);

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения преимущественно для мышц туловища (наклоны, сгибания, разгибания, круговые вращения);

Упражнения преимущественно для мышц ног (махи, выпады, приседания, прыжки, бег).

Заканчивается комплекс ОРУ ходьбой на месте или в движении с выполнением упражнений на восстановление дыхания и на внимание.

Еще один этап в разработке конспекта связан с определением содержания заключительной части урока. В этой части обязательно должны планироваться физические упражнения умеренной интенсивности для приведения организма учащихся в оптимальное состояние для последующей деятельности. Такими средствами могут быть медленный бег, чередующийся с ходьбой, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на внимание, различные виды фигурной маршировки и т.п. Кроме этого, содержанием заключительной части могут быть такие типичные для урока физической культуры компоненты, как уборка мест занятий, краткий анализ урока, сообщение домашнего задания и организованный уход из зала.

По окончании разработки содержания всех частей урока предполагается уточнение нагрузки по разделам содержания и частям урока. Уточнение величины нагрузки по каждому упражнению, разделу и части урока отмечаются в графе «дозировка упражнений». Продолжительность частей урока и основных разделов выражается временем в минутах; отдельные упражнения - разными способами: количеством повторений, преодоленным расстоянием, весом отягощений, числом подходов к снаряду и т.п. При её определении важно последовательно выдерживать требования структурного построения урока и его основного принципа – постепенного наращивания нагрузки с её снижением к концу занятия. Поэтому отсутствие в заключительной части двигательного компонента, а тем более самой этой части, что часто

встречается на практике, считается как грубое нарушение физиологической и педагогической закономерностей построения занятия.

Заключительный этап разработки конспекта состоит в определении и записи в графе «Организационно-методические указания» наиболее важных указаний по тем разделам, отдельным заданиям и конкретным упражнениям, которые требуют соответствующего внимания учащихся и преподавателя.

К типично-организационным указаниям можно отнести: способы построения занятия (групповой, фронтальный, поточный, др.) приёмы распределения учащихся по отделениям, раздачи инвентаря, порядок выполнения упражнений, организацию страховки и помощи, подготовку и уборку мест занятий. Все эти моменты реализуются разными способами и приёмами, которые и необходимо отметить в данной графе.

К собственно-методическим указаниям относятся: методы и методические приёмы обучения движениям и воспитания физических качеств, приёмы исправления ошибок в технике, указания по нагрузке (темпу, ритму, амплитуде и др.), способы сообщения знаний, активизации внимания, приёмы регулирования эмоционального состояния учащихся, оценка успеваемости и др.

Выполнив все вышеназванные шаги, в заключении еще раз внимательно вновь просмотреть конспект, обозначить дату и место проведения урока, оборудование, инвентарь, учебные пособия.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЮ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Технический прием	Анализ техники	Методика обучения	Характерные ошибки
<p><b>Стойки</b></p>	<p><b>Стойка готовности:</b> ноги находятся на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Стопа впередистоящей ноги направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону. Колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.</p> <p><b>Стойка игрока, владеющего мячом:</b> то же, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу; основания ладоней направлены назад. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приеме (показ, рассказ).</li> <li>2. Выполнение стойки готовности на месте.</li> <li>3. Выполнение стойки готовности после бега, прыжков на месте.</li> <li>4. Выполнение стойки готовности по сигналу преподавателя после старта из различных положений.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приеме (показ, рассказ).</li> <li>2. И.П.- стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.</li> <li>3. То же, но: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги.</li> <li>2. Масса тела перенесена на носки или пятки.</li> <li>3. Согнутая спина, опущенная вперед голова.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча или удерживаются кончиками пальцев.</li> <li>2. Большие пальцы сильно отведены в стороны.</li> <li>3. Локти прижаты к туловищу.</li> </ol>
<p><b>2.Перемещения</b></p>	<p><b>Бег лицом вперед (специфический бег баскетболиста):</b> Характерно упругая постановка ног с полной стопы. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления.</p> <p><b>Бег лицом вперед (легкоатлетический бег):</b> Игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника. Короткие ударные беговые</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приеме (показ, рассказ).</li> <li>2. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.</li> <li>3. То же, со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных участках дистанции по ориен-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед.</li> <li>2. Одноименное движение рук и ног.</li> <li>3. Бег на носках или с пятки.</li> <li>4. При передвижении спиной вперед -</li> </ol>

	<p>шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище; ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног.</p> <p><b>Бег спиной вперед:</b> Частая постановка стоп с носка; смещение тела в противоположную от направления перемещения сторону; движение согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении.</p>	<p>тирам.</p> <p>4. То же, но меняя направления и способы передвижения по сигналам преподавателя.</p> <p>5. То же, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки.</p>	<p>прямое положение туловища и головы.</p>
<b>3. Остановка прыжком</b>	<p>Отталкивание осуществляется толчком правой или левой ноги. В безопорном положении игрок ловит мяч и приземляется на обе ноги одновременно. Плечи и туловище в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется на всю стопу. В момент приземления ноги активно сгибаются в коленном суставе для гашения скорости движения. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Принимается устойчивое положение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).</li> <li>2. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча).</li> <li>3. То же, но в ходьбе.</li> <li>4. То же, но в медленном беге.</li> <li>5. То же, но по сигналу преподавателя.</li> <li>6. Партнер держит мяч на уровне пояса, другой стоит на расстоянии 1м., левая (правая) нога впереди, отталкиваясь левой (правой), в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку.</li> <li>7. То же, но в ходьбе.</li> <li>8. То же, но в медленном беге.</li> <li>9. То же, но партнер подбрасывает мяч.</li> <li>10. То же, но после набрасывания мяча.</li> <li>11. То же, после собственного набрасывания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостаточно сгибаются ноги при приземлении.</li> <li>2. Узкая постановка ног при приземлении.</li> <li>3. Слишком высокий прыжок.</li> <li>4. После приземления потеря равновесия, сильный наклон туловища вперед.</li> </ol>
<b>4. Остановка двумя шагами</b>	<p>Отталкивание осуществляется толчком левой (правой) ноги. В безопорном для правой (левой) ноги положении ловится мяч; правая (левая) нога приземляется на пятку с перекатом на всю стопу; левая (правая) делает короткий стопорящий шаг на всю стопу. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу; ноги согнуты, туловище держится прямо. Мяч удерживается на уровне пояса, локти расставлены.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ).</li> <li>2. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча).</li> <li>3. То же, но в ходьбе.</li> <li>4. То же, по сигналу в ходьбе.</li> <li>5. То же, но в медленном беге.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостаточно согнуты ноги.</li> <li>2. Потеря равновесия, узко ставятся ноги.</li> <li>3. Туловище сильно наклоняется вперед.</li> <li>4. Отрывается сзади стоящая нога.</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>6. То же, но по сигналу в медленном беге.</li> <li>7. То же, но с поворотом вперёд, назад.</li> <li>8. То же, но партнер держит мяч на уровне пояса, с места на расстоянии 1м., левая нога впереди, отталкиваясь, в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку.</li> <li>9. То же, но после ходьбы.</li> <li>10. То же, но в медленном беге.</li> <li>11. То же, но партнер подбрасывает мяч.</li> <li>12. То же, но после набрасывания мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Перенос веса тела на впереди стоящую ногу.</li> <li>6. Мяч не укрывается туловищем от соперника.</li> <li>7. Повороты на впереди стоящей ноге.</li> </ul>
<p><b>5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте</b></p>	<p>Перед ловлей игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперёд, руки выпрямлены по направлению к летящему мячу, пальцы образуют «воронку» - большие пальцы направлены друг на друга, а остальные широко расставлены вперёд-вверх.</p> <p>Как только мяч касается пальцев, происходит одновременное сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, а ног - в коленных (амортизирующее движение). Мяч подтягивается к животу, локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.</p> <p>Передача двумя руками от груди - самая распространённая в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6м.) расстояния. Исходным положением служит конечное положение при ловле мяча. Засчет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, резкого выпрямления рук вперед происходит передача мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ловли и передачи мяча происходит одновременно.</li> <li>2. Создать целостное представление об изучаемом приёме (показ, рассказ).</li> <li>3. Имитация ловли и передачи мяча.</li> <li>4. Ловля мяча, подброшенного вверх над собой.</li> <li>5. Ловля мяча, отскочившего от пола.</li> <li>6. Ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока.</li> <li>7. Правильно наложить руки на мяч, лежащий на полу и поднять его.</li> <li>8. Передача мяча партнеру из рук в руки.</li> <li>9. Передача мяча партнеру на расстоянии 3м.</li> <li>10. То же на расстоянии 5-6м.</li> <li>11. Ловля и передача мяча с вышагиванием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мяч касается ладоней.</li> <li>2. Руки не вытягиваются навстречу мячу.</li> <li>3. Отсутствует амортизирующее движение руками.</li> <li>4. Сильное отклонение туловища назад при ловле.</li> <li>5. Несогласованное движение рук и ног.</li> <li>7. Мяч движется не по кругу при замахе, а останавливается около груди и выталкивается вперёд.</li> <li>8. Неточная передача.</li> <li>9. Отсутствует обратное вращение при передаче.</li> </ul>

			<p>10. Нарушение равновесия.</p> <p>11. Отсутствует захлестывающее движение.</p>
<p><b>6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении</b></p>	<p>Передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии завершении атаки. Ловля мяча производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в И.П. для выполнения передачи. За счет выпрямления рук в локтевых суставах, выталкивающего мяч движения и хлесткого движения кистями производится передача мяча.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приёме (показ, рассказ).</li> <li>2. Передача мяча в парах в ходьбе (3-5м).</li> <li>3. То же, но в медленном беге.</li> <li>4. То же, но в беге.</li> <li>5. То же, но с увеличением расстояния (5-9м).</li> <li>6. Передача мяча в ходьбе в тройках.</li> <li>7. То же, но в беге.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первая передача мяча производится в шаге.</li> <li>2. В движении с мячом делается более 2-х шагов.</li> <li>3. Руки полностью не выпрямляются в локтевых суставах.</li> <li>4. Движение вперед производится боком.</li> </ol>
<p><b>7. Ведение мяча на месте</b></p>	<p>Ведение используется для маневрирования с мячом по площадке, для организации быстрого прорыва, других командных и групповых взаимодействий.</p> <p>Различают два способа ведения: высокое и низкое. Его разновидностями является: ведение по прямой, с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча. Сначала изучается высокое ведение на месте. Исходное положение - ноги согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо. Если ведение происходит правой (левой) рукой, то впереди стоит левая (правая) нога. Игрок встречает отскочивший от площадки мяч широко расставленными пальцами выставленной вниз руки. Затем, как бы уступая мячу, он сгибает руку, сопровождая его вверх до уровня пояса, и вновь пружинистым толчком кисти посылает вертикально вниз.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</li> <li>2. Из И.П. полуприсед ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения.</li> <li>3. То же, но левой в положение низкого ведения.</li> <li>4. Из И.П. седа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения.</li> <li>5. То же, но левой в положение низкого ведения.</li> <li>6. Из И.П. лежа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения.</li> <li>7. То же, но левой в положение низкого ведения.</li> <li>8. Высокое и низкое ведение мяча на месте правой и левой руками.</li> <li>9. Ведение мяча с изменением высоты отскока по сигналу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью.</li> <li>2. Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча.</li> <li>3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч.</li> <li>4. Ноги недостаточно согнуты.</li> <li>5. Мяч ударяется перед собой.</li> </ol>

<p><b>8. Ведение мяча в движении по прямой</b></p>	<p>Применяется, когда на пути дриблера нет соперников или они находятся на значительном расстоянии. При ведении мяча в движении необходимо сместить кисть назад, посылая мяч вперед. Для того, чтобы вести мяч бегом, необходимо больше сместить кисть назад. Величина угла, под которым мяч посылается в площадку и частоты толчков зависит от скорости передвижения. Чем острее этот угол, тем быстрее скорость передвижения. Туловище слегка наклоняется вперед, а свободная от мяча рука, согнутая в локте, выставляется вперед - в сторону, чтобы закрыть мяч от соперника. Мяч необходимо вести без зрительного контроля.</p>	<p>10. То же с переводом в другую руку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (показ, рассказ).</li> <li>2. Ведение мяча на месте с акцентом на длительное сопровождение кистью.</li> <li>3. Ведение мяча шагом правой (левой) рукой.</li> <li>4. То же в медленном беге.</li> <li>5. То же, увеличивая скорость передвижения.</li> <li>6. Сочетание ведения мяча с другими приемами техники.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью.</li> <li>2. Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча.</li> <li>3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч.</li> <li>4. Ноги недостаточно согнуты.</li> <li>5. Мяч ударяется перед собой.</li> </ol>
<p><b>9. Ведение мяча с изменением направления и скорости</b></p>	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости осуществляется исходя из положения накладываемой кисти на верхнюю поверхность мяча и угла выталкивания мяча в пол.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</li> <li>2. Ведение мяча в ходьбе.</li> <li>3. Ведение мяча в медленном беге.</li> <li>4. Изменение скорости в заранее обусловленном месте.</li> <li>5. То же по звуковому и зрительному сигналу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Шлепание» по мячу.</li> <li>2. Недостаточное смещение кисти на мяче.</li> <li>3.Неправильный выбор угла отскока мяча.</li> <li>4. Опускание свободной руки вниз.</li> </ol>
<p><b>10. Бросок мяча одной рукой от плеча с места</b></p>	<p>Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. В исходном положении игрок выставляет вперед ногу одноименную бросающей руке. Взгляд направлен в сторону кольца.</p> <p>Мяч выносится вверх чуть выше лба с одновременным сгибанием ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.</p> <p>Вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Локоть бросающей руки «смотрит» на кольцо. Мяч лежит на фалангах пальцев, другая рука поддерживает мяч сбоку. Ноги разгибаются энергично во всех сус-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</li> <li>2. Имитация выноса мяча вверх.</li> <li>3. Имитация выноса и броска.</li> <li>4. Бросок мяча над собой вверх.</li> <li>5. Бросок мяча в парах по траектории.</li> <li>6. Бросок мяча в кольцо стоя у щита справа под углом 45 градусов на расстоянии 1м.</li> <li>7. То же слева.</li> <li>8. То же по центру.</li> <li>9. То же, но расстояние увеличивается</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяч лежит на ладони, а не на фалангах пальцев.</li> <li>2. Мяч при замахе остается у лба.</li> <li>3. Локти направлены вниз и широко разводятся в стороны.</li> <li>4. Несогласованная работа рук и ног.</li> <li>5. Потеря равновесия при броске.</li> </ol>

	<p>тавах, одновременно разгибается бросающая рука, сначала в локтевом, затем в лучезапястном суставах.</p> <p>Рука, поддерживающая мяч не участвует в броске, кисть бросающей руки выполняет захлестывающее движение, придает обратное вращение мячу и он по траектории посылается в корзину.</p> <p>Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Бросающая рука выпрямляется полностью, но сразу не опускается, а сопровождает мяч до тех пор, пока он не попадет в корзину. Затем игрок возвращается в исходное положение. Вес тела распределяется на обе ноги.</p>	до 4 м.	<p>6. Бросающая рука полностью не выпрямляется, сразу опускается.</p> <p>7. Отсутствие захлестывающего движения кистью.</p>
<b>11. Бросок мяча в движении (после ведения на два шага)</b>	<p>Этот способ броска - один из самых распространенных в современном баскетболе. Применяется для атаки кольца после прохода под щит с ведением и броском одной рукой сверху (снизу).</p> <p>Если игрок после прохода под щит с ведением с ведением намеривается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч в безопорном положении под правую ногу, делающую длинный стелющийся шаг, затем он выполняет второй, короткий, стопорящий шаг и, приземляясь на левую ногу сильно и быстро отталкивается почти вертикально вверх, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги.</p> <p>Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки. В наивысшей точке прыжка бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы приблизить мяч к цели и мягко выталкивает кистью мяч в направлении цели.</p> <p>Игрок приземляется на обе согнутые ноги в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</li> <li>2. Бросок мяча, стоя справа под углом 45 градусов на расстоянии 1м. после толчка левой (правой) ногой и маха правым (левым) бедром.</li> <li>3. Бросок с расстояния 3м. после снятия мяча с руки партнёра (безопорное положение) под правую ногу, шаг левой ногой и мах правым бедром.</li> <li>4. То же в ходьбе.</li> <li>5. То же в медленном беге.</li> <li>6. То же после ведения.</li> <li>7. То же под различными углами к щиту.</li> <li>8. То же, но на высокой скорости.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первый шаг направлен вверх, прыжок осуществляется вперед.</li> <li>2. Размахивание руками с мячом в стороны во время шагов.</li> <li>3. Неполное выпрямление бросающей руки.</li> <li>4. Выпуск мяча не в высшей точке прыжка.</li> <li>5. Жёсткое приземление.</li> </ol>
<b>12. Бросок мяча одной рукой</b>	<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке - самый распространенный в современном баскетболе. Этим спосо-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Локоть бросающей руки направлен в сторо-</li> </ol>

<p><b>в прыжке</b></p>	<p>бом атакуют корзину с близких, средних и дальних дистанций. Он выполняется как с места, так и после остановки.</p> <p>С места - носки ног находятся на одной линии или нога, одноимённая бросающей руке, выставлена немного вперед. Отталкиваясь вертикально вверх, игрок выносит мяч над головой и перекладывает на кисть бросающей руки. При этом локоть направлен на корзину.</p> <p>Другая рука поддерживает мяч сбоку. Зависнув, игрок снимает её с мяча и полностью выпрямляет бросающую руку вверх - вперед, а кисть продолжает описывать максимально возможную дугу. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Принятие исходного положения перед броском (постановка ног).</li> <li>3. Отработка фазы прыжка с акцентом на правильный вынос мяча в исходное положение.</li> <li>4. Обучение умению зависать и выполнять бросок в безопорном положении, отталкиваясь от гимнастической скамейки.</li> <li>5. Передача мяча в прыжке с высокой траекторией.</li> <li>6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния.</li> <li>7. То же со средней дистанции.</li> <li>8. То же после ловли, ведения.</li> <li>9. То же с дальней дистанции.</li> </ol>	<p>ну.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Неумение зависать.</li> <li>3. Мяч выпускается до того, как игрок достигает наивысшей точки прыжка.</li> <li>4. Мяч выпускается с руки не через указательный палец.</li> </ol>
<p><b>13. Финты</b></p>	<p>Финт - обманное движение. Оно состоит из 2-х частей: ложного и истинного. Ложное - для того, чтобы вывести защитника из равновесия, а истинное выполняется намного быстрее.</p> <p>Финт «на проход-проход». Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.</p> <p>Финт «на проход-бросок». Игрок делает шаг левой ногой вправо, если защитник среагирует, игрок возвращает левую ногу в исходное (устойчивое) положение и производит бросок с места или в прыжке.</p> <p>Финт «на бросок-проход». Игрок прицеливается для броска, вызывая защитника на движение вперед, затем быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, производит вплотную мимо защитника и атакует кольцо.</p>	<p>При обучении главное внимание должно быть направлено на правдоподобие движений финта. Особенностью изучения финтов является обязательное наличие защитника.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ).</li> <li>2. Расстановка в исходное положение для выполнения финта.</li> <li>3. Имитация финта.</li> <li>4. Финт с пассивным защитником.</li> <li>5. Финт с полупассивным защитником.</li> <li>6. Финт с активным защитником.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ложное движение неправдоподобно.</li> <li>2. Истинное движение пассивное.</li> </ol>

### **III. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 368с.
2. Листов С.Я. Спортивные игры на уроках физической культуры и спорта. - М.: СпортАкадемПресс. - 2016.- 58с.
3. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 2018.-106с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 400с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняка - М., Академия, 2014.-256с.
6. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 248 с. и ил. (Серия «Физическая культура в школе»).

### **ИСТОЧНИКИ**

1. <http://www.bibliofond.ru>,
2. <http://www.world-sport.org>,
3. <http://www.obasketbole.ru>,
4. <http://www.basketball-training.org.ua>,
5. <http://www.basketbolisty.ru>