**Баскетбол в VI классе**

**Конспекты уроков 1—3**

Структурные особенности баскетбола, содержание учебного материала по этому раз­делу комплексной программы и двигатель­ный потенциал шестиклассников позволяют продолжить реализацию интегрального (Ком­плексного) подхода при обучении данной спортивной игре. При этом предпочтение следует отдавать средствам и методам, интегрирующим достигнутый уровень развития двигательных способностей, а также имеющийся у учащихся арсенал умений и навы­ков, , приобретенных на уроках по другим разделам учебной программы.

На уроках в VI классе необходимо продолжить работу, ориентиро­ванную на формирование двухкомпонёнтных связей между двигательными навыками и двигательными способностями в различных сочетаниях. Не следует упускать из виду и тактический компонент подготовки.

**УРОК 1.**

Задачи. 1. Начать обучение прыжку толчком одной справа и слева от корзины в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

2. Начать обучение ведению мяча в движении в сочетании с развитием коорди­национных способностей.

3. Совершенство­вать во взаимосвязи, ранее изученные техни­ческие приемы.

С о д е р ж а н и е основной части урока.

**Обучение прыжку толчком одной спра­ва и слева от корзины в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.**

О б ъ я с н е н и е и п о к а з. Показ осуществлять боком и лицом к учащимся. Положение тела в без опорной фазе срав­нить с формой «пистолета».

У п р а ж н е н и я для обучения.

1. Многоскоки, поочередно отталкиваясь правой и левой ногой, с приземлением на толчковую. Прыжки выполнять вдоль, по­перек и по диагонали площадки с продвиже­нием вперед в разомкнутом строе фронталь­но или поточно, в сочетании с разновидно­стями передвижений нападающего. Обра­тить внимание на активный взмах руками и маховой ногой вверх в момент отталкивания.

2. Прыжки после одного шага с места из исходного положения (и. п.) стойка готов­ности в нападении, толчковая нога сзади. Выполнять поперек площадки от одной боко­вой линии до другой в шереножном разо­мкнутом строю. Толкаться со всей стопы, толчковую ногу в безопорном положении полностью выпрямлять, маховую сгибать до прямого угла. Приземлившись на толчковую или на обе ноги, после прихода в и. п. возобновить движение очередным прыжком вверх—вперед. Чередовать серии прыжков толчком правой и левой.

3. То же, что упр. 2, но после двух шагов, толчковая нога впереди. Длину шагов зада­вать ориентирами, нанесенными на площад­ку мелом. Первый шаг удлиненный, тулови­ще наклонять вперед под углом ; 30 - 350 сильно не подседать (не садиться). Длину второго шага варьировать. Толчковую ста­вить упруго перекатом с пятки на носок, отталкиваться мощно и быстро.

4. То же, что упр. 3, но под корзиной. Выполнять поточным методом на нескольких щитах под углом 30-450 к ним. Контролиро­вать и. п. перед началом двухшажного дви­жения с места справа и слева от корзины.

5. Игрок в стойке готовности к нападению, толчковая нога впереди, располагается в 8—10 м от корзины. В ходьбе приближаясь к корзине, акцентированно выделять послед­ние два шага перед отталкиванием. Осуще­ствлять толчок левой ногой справа от корзи­ны, правой — слева.

6. То же, что упр. 5, но после передвиже­ния бегом, не растягивая шаги, при прибли­жении к корзине. Ориентиром к началу двух­шажного такта работы ног служит второй «усик» разметки трехсекундной зоны (трапе­ции). Оттолкнувшись, в воздухе сохранять вертикальное положение тела (туловище и голову назад не наклонять), располагаться грудью к корзине (туловище не скручивать), разноименной по отношению к толчковой ноге рукой тянуться, к корзине.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я

Количество, прыжков в каждом упражнении -8—10. Чередовать выполнение справа и сле­ва от корзины, предварительно проверяя соответствие и. п. разновидности последующего прыжка. Добиваться энергичного отталкивания с установкой дотянуться до щита и свести до минимума продвижение вперед в безопорной фазе прыжка (выпрыгивать вверх, а не вперед).

**Обучение ведению мяча в движении в сочетании с развитием координационных способностей.**

О б ъ я с н е н и е и п о к аз. Напомнить узловые детали техники приема, Заострить внимание: на и. п. разноименная к ведущей руке нога — впереди, мяч укрывать поворо­том туловища и выставленными в стороны локтями; на правильности начала движения (сначала выпускать мяч, а затем отрывать от пола опорную ногу) и расположении кисти на мяче в момент встречи с ним — сзади-сверху, а не сверху,как при ведении на месте.

У п р а ж н е н и я для обучения.

1. Ведение мяча в ходьбе по прямой. Выполнять в парах при передвижениях от одной боковой линии до другой. Мяч вести поочередно правой и левой рукой, перевод мяча с руки на руку осуществлять в момент смены направления движения. Завершив ведение и удерживая мяч обеими руками, передать его партнеру из рук в руки, При ведении мяч посылать в площадку вперед и несколько сбоку от одноименной ноги (не перед собой), для чего отводить руку в плечевом суставе в сторону до 50° 2*.* То же, что упр. 1, но с изменением высоты отскока мяча на отдельных участках дистанции. Высоту отскока снижать за счет сгибания ног, а не наклоном туловища вперед. Обратить внимание на согласованное амортизационное движение руки в лучезапястном и локтевом суставах в момент встре­чи кисти с мячом и на своевременность перехода от уступающего движения к толч­ковому (мяч выше пояса не поднимать). 3 То же, что упр. 2, во в середине площадки выполнить задание на координацию (к примеру, сесть—встать или встать на колени—подняться, не прекращая при этом ведения). Кисть при ведении напряжена оп­тимально (не жесткая как доска и не рас­слабленная как плеть), пальцы удобно рас­ставлены. 4. В ходьбе вдоль гимнастической скамей­ки, расположенной в центре площадки. Ведение мяча по скамейке. То же, но с ходьбой по скамейке и ведением мяча по площадке. Чередовать ведение правой и левой рукой, контролируя высоту отскока. 5. Ведение мяча в беге, выполняя требо­вания упр. 1. Перед началом движения мас­са тела равномерно распределена на обе ноги пятка опорной (сзади стоящей) ноги незначительно приподнята над площадкой; плечи, колени и пальцы впёредистоящей стопы располагаются на одной вертикали; спина несколько округлена. Мяч держать близко к туловищу (у пояса или у груди) обеими руками, локти в стороны голова поднята, взгляд устремлен вперед. В начале ведения движение начинать выпуском мяча и быстрым переходом к бегу за счет однов­ременного шага впёредистоящей ногой (раз­ноименной с ведущей рукой) и резкого уско­рения вперед тазом и плечевым поясом. В ведении сопровождать мяч в момент толчка полным сгибанием кисти вниз, а при отскоке встречать мяч конечными фалангами сво­бодно расставленных пальцев, стремясь к двигательному контакту с мячом за счет последовательного сгибания руки в локте­вом и разгибания в лучезапястном суставах. Совершенствование во взаимосвязи ранее изученных приемов техники игры.

У п р а ж и е н и я для совершенствова­ния.

1. Передачи мяча двумя руками от груди с последующим передвижением вслед за мя­чом в сочетании с совершенствованием лов­ли мяча двумя руками в ситуации пассивно­го противодействия защитника (рис. 1). Вы­полнять в тройках, передавая мяч через «слабые зоны» в стойке защитника (про­странство над плечами при расположении защитника в параллельной стойке) и быстро начиная движение в направлении партнера после выпуска мяча. Защитнику неподвижно занимать стойку с параллельным располо­жением стоп на расстоянии 1,5—2 м от нападающего.

2. Остановки в два шага с ловлей мяча от партнера в сочетании с поворотами на месте в стойке нападающего, владеющего мячом.

Выполнять в том же построении, что и в упр. 1, только мяч в и. п. у занимающихся, стоящих в одношереножном строю. Игрок без мяча, начав перемещение бегом на сред­ней скорости, и получив встречную передачу от партнера, делает остановку и выполняет два поворота, обратную передачу и возвра­щается на и. п. Варьировать разновидности остановки (с ловлей мяча на шаге правой и левой ногой) последовательность выпол­нения поворотов в сочетании (вперед—на­зад, назад—назад и т. п.) по зрительному сигналу партнера.

3. «10 передач». В игре, используя ловлю-передачу мяча обеими руками на месте, повороты с мячом, разновидности способов передвижений, каждая команда стремится выполнить без потерь 10 передач и в случае успеха за каждую получает 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков. Спо­собы передвижений и условия выполнения передач можно регламентировать, напри­мер, в защите передвигаться только при­ставными шагами в параллельной стойке, а в нападении — только спиной вперед; переда­вать мяч лишь после выполнения поворотов и т. п,

М е т од и ч е с к и е указания. Во всех упражнениях акцентировать внима­ние на узловых деталях в технике выполне­ния ранее изученных приемов. Нацеливать занимающихся на молниеносное переключе­ние от одних действий к другим. Ошибки исправлять индивидуально.

**УРОКИ 2.**

Задачи. 1. Совершенствовать прыжок толчком одной в движении справа и слева от корзины в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.

2. Обучить передаче мяча одной рукой от плеча на месте в сочетании с совершенствованием поворо­тов.

3. Продолжить обучение ведению мяча в движении и в сочетании с развитием коорди­национных способностей.

4. Начать обуче­ние броску мяча одной рукой от плеча с места в сочетании с развитием координаци­онных способностей.

Сод е р ж а н и е основной части урока.

**Совершенствование прыжка толчком одной в движении справа и слева от корзины в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств.**

Упражнения для совершенствова­ния.

1. Прыжки толчком одной (правой, левой) под двумя противоположными корзинами. Выполнять поточным методом при переме­щениях в колонне по одному по периметру Площадки. При движении учащихся против часовой стрелки (справа от корзины) толчок осуществлять левой, по часовой стрелке (сле­ва от корзины) правой ногой. Выходить на щит под углом 30—45°, отталкиваясь от пло­щадки непосредственно из-под щита.

2. То же, что упр. 1, но преодолевая заданные отрезки дистанции (10—12 м) прыж­ками на толчковой ноге с активными махо­выми движениями вверх руками и согнутой в колене свободной ногой. Толчковую ногу в полете полностью выпрямлять.

3. Прыжки толчком по очереди правой и левой ногой с изменением направления вы­хода на щит соответственно слева и справа (рус. 2). Способы передвижения от щита к средней линии варьировать: спиной вперед, приставными шагами боком в параллельной стойке защитника, прыжками на обеих и одной и т. п.

М е т од и ч е с к и е у к а з а н и я. Направление движения во всех упражнениях изменять на обратное после 5—6 прыжков толчком одной под каждой корзиной. Нацеливать учащихся на максимально мощное отталкивание от площадки с установкой кос­нуться кистью руки нижнего края щита или сетки корзины, сохраняя основные парамет­ры техники движения (см. урок 1).

**Обучение передаче мяча одной рукой от плеча на месте в сочетании с совер­шенствованием поворотов.**

Объяснение и показ. Показ осуществлять по частям и в целом. Обратить внимание на различия в и. п. при передаче правой и левой рукой (разноименная по отношению к передающей руке нога впере­ди).

У п р а ж н е н и я для обучения.

1. Передача мяча от плеча поочередно правой и левой рукой на месте. Выполнять сериями по 6—8 раз каждой рукой. Контро­лировать соответствие положения ног пере­дающей руке (разноименная нога впереди).

2. То же, что упр. 1, но в сочетании с вышагиванием. Передавать мяч поочередно правой и левой рукой, изменяя и. п. после каждой передачи. Вышагивание выполнять впередистоящей ногой без отрыва опорной ноги от площадки. Дистанцию постепенно увеличить До 8—10 м. Обратить внимание на более активное участие в движении тулови­ща и ног с увеличением расстояния до партнера.

3. Выполнение разновидностей передачи мяча одной рукой в сочетании с различными поворотами на месте. Количество и после­довательность поворотов после получения мяча периодически изменять. Предварительно напомнить занимающимся основы техники выполнения поворотов с мячом вперед и назад: сохранять согнутое положение ног, вращаться на носке опорной (осевой) ноги, не отрывая ее от площадки; переступания осуществлять свободно, непринужденно, без излишнего закрепощения в различных звень­ях тела; голову не опускать, туловище силь­но не наклонять, мяч укрывать у пояса рас­ставленными в сторону локтями и поворотом туловища. Акцентировать внимание на бы­строте выноса мяча в и. п. для передачи в момент завершения последнего поворота.

М е т о д и ч е с кие указания. Варьировать дистанцию между партнерами от 4 до 10 м. Добиваться сокращения дли­тельности подготовительной фазы приема. Мяч к одноименному плечу выносить крат­чайшим путем, максимально разгибая кисть передающей руки на себя; локоть распола­гать под мячом, степень поворота туловища дифференцировать соответственно дально­сти передачи. В основной фазе нацеливать занимающихся на активный поворот тулови­ща в сторону партнера с одновременным полным выпрямлением передающей руки, на захлест кистью после скатывания мяча с кончиков пальцев и на своевременный пере­нос массы тела на впередистоящую ногу.

Обучение ведению мяча в движении в сочетании с развитием координацион­ных способностей.

У п р а жн е н и я для обучения.

1. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой, передвигаясь в полуприседе и полном приседе («гусиным шагом»), спиной вперед, приставными шагами в параллельной стойке правым и левым боком. Обра­щать внимание на изменение угла наложения кисти на мяч и направления толчковых движений в зависимости от способа переме­щений, на коррекцию амплитуды уступающе-сопровождающей работы ведущей руки соответственно высоте отскока и скорости передвижения. При передвижении «гусиным шагом» кисть накладывать на мяч сзади-сверху и ведение осуществлять в основном благодаря движению в лучезапястном суста­ве. При передвижении спиной вперед кисть накладывать на мяч спереди—сверху, вклю­чая сгибательно-разгибательное движение в локтевом суставе, а при передвижении бо­ком — сбоку-сверху, дальней по отношению к направлению движения рукой.

2. Ведение бегом (рис. 3) после предвари­тельно выполненного кувырка вперед (на­зад), получив Мяч от партнёра на месте. Кувырок осуществлять из стойки готовности в нападении и быстро приходить в и. п. для ловли мяча от партнера. Передающего пери­одически менять, мяч ему возвращать из рук в руки. Начинать ведение без «пробежки», чередуя его правой и левой рукой. Переда­вать мяч партнеру одной рукой от плеча после выполнения сочетания поворотов впе­ред—назад.

3. Ведение мяча бегом с преодолением гимнастической скамейки: а) с продвижени­ем вдоль скамейки и ведением мяча по скамейке; б) с продвижением по скамейке и ведением мяча по площадке; в) с продвиже­нием вдоль скамейки и ведением мяча, по­сылая его в пол поочередно с обеих сторон от скамейки. Гимнастическую скамейку рас­полагать в середине площадки. Упражняться в парах. Задания «а» и «б» выполнять ближней по отношению к скамейке рукой. Ис­пользовать индивидуальный подход: при ча­стых потерях мяча и грубых ошибках в тех­нике выполнения приема отдельными занимающимися переводить их на передвижение ходьбой. Варьировать длительность контакта кисти с мячом в зависимости от высоты его отскока. Стремиться преодолеть дистанцию с наименьшим количеством толчков мяча, не теряя при этом контроля над ним (мяч выше пояса не выпускать).

М е т од и ч е с к и е у к аз а н и я. Акцептировать внимание на отличиях в и. п. при ведении мяча правой и левой рукой. Исключать преждевременный (до выпуска мяча) отрыв опорной ноги от пола. В каждом задании чередовать ведение правой и левой рукой. В случае искажения отдельных дета­лей техники (например, ведение мяча перед ногами) у нескольких учеников исправление ошибокпроизводить групповым методом, используя ранее изученные подводящие уп­ражнения (блок упражнений в ведении на месте).

**Обучение броску мяча одной рукой от плеча, с места.**

О б ъ я с н е н и е и п о к а з. Отметить различия в и. п. при выполнении броска одной рукой от плеча и одноименной пере­дачи; объяснить зависимость высоты подни­мания локтя в подготовительной фазе от индивидуальных особенностей занимающихся и необходимость расположения локтя бросающей руки и мяча в одной вертикали. Показ осуществлять при различном расположении по отношению к учащимся — лицом, боком, спиной.

У п р а ж н е н и я для обучения.

1. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой.

2. Бросок одной рукой от плеча, передавая . мяч по высокой траектории партнеру на ориентир (поднятая вверх рука). Мяч выпу­скать с полностью выпрямленной руки, ска­тывая его с кончиков пальцев, направлять, полет мяча указательным пальцем.

3. То же, что упр. 2, но в положении сиди, стоя на коленях. Сохранять вертикальное расположение головы и туловища на протя­жении всего движения. Прием выполнять раскованно, совершая плавное разгибательное движение во всех суставах руки и со­провождая полет мяча расслабленной кистью.

4. Выполнение броска с близкой дистан­ции: с 2—3 м от щита под углом 30-45, Броски осуществлять поточно в несколько корзин или используя поточно-групповой метод. Бросать с отскоком от щита (ориен­тир для прицеливания — ближний верхний угол маленького квадрата).

Мет о д и ч е с к и е у к а за н и я. Бросок осуществлять сильнейшей рукой. В подготовительной фазе принимать такое по­ложение: указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа располагаются на одной вертикали; голову и туловище держать прямо, ноги слегка со­гнуть, массу тела перенести на переднюю часть стоп. Бросковое движение начинать синхронным разгибанием ног и рук. Избе­гать участия в броске поддерживающей мяч руки. Завершающим движением конечных фаланг пальцев придавить мячу обратное вращение. После выпуска и сопровождения мяча полностью расслаблять руки и плече­вой пояс.

**УРОК** 3.

**3 а д а ч и**. 1. Обучить стойке защитника с выставленной вперед ногой в сочетании с передвижениями из этой стойки.

2. Совер­шенствовать передачу мяча одной рукой от плеча на месте и с последующим перемеще­нием в сочетании с выполнением поворотов и развитием скоростно-силовых качеств рук.

3. Начать обучение броску мяча одной рукой от плеча (сверху) в движении в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств ног.

4. Совершенствовать ведение мяча в соче­тании с развитием быстроты.

Содержание основной части урока.

**Обучение стойке защитника с выстав­ленной вперед ногой в сочетании с пе­редвижениями из этой стойки.**

О б ъ я с н е н и е и п о к а з. Сообщить, когда применяется изучаемая стойка (при опеке нападающего, владеющего мячом, или находящегося в позиции для завершающего броска). Отметить особенность расположе­ния рук (поднятая вверх перекрывает ожида­емый бросок или высокую передачу, а отведенная в сторону противодействует ведению и обводящей передаче).

У п р а ж н е н и я для обучения.

I. Выполнение стойки защитника с вы­ставленной вперед ногой на месте. Чередо­вать высокую, среднюю и низкую стойки с выставленной правой и левой ногой. Конт­ролировать соответствие расположения рук и ног в принятой стойке (одноимённая с выставленной вперед ногой рука поднята вверх) и степень сгибания ног в зависимо­сти от стойки. Дать задание на последова­тельный перенос массы тела с одной ноги на другую (например, по команде «Бросок!» массу тела перенести на впереди стоящую ногу, а по команде «Проход» — на сзади стоящую) с одновременной имитацией накрывания броска или выбивания мяча снизу.

2. То же, что упр. 1, в парах: один партнер имитирует действия нападающего подго­товку к броску и начало ведения; другой защитник реагирует на его движения пере­носом массы тела с ноги на ногу и движени­ями руками для овладения мячом.

3. Выполнение стойки в сочетании с пере­движениями бегом лицом и спиной вперед рывками. Перемещения и остановки произ­водить по сигналу учителя или по указанным ориентирам (разметка площадки, перенос­ные стойки, набивные мячи и т. п.). Работать на коротких, от 2 до 6 м, отрезках. Доби­ваться стремительного начала и мгновенно­го прекращения, движения с приходом в устойчивое и. п.

4. Передвижения приставными шагами вперед и назад в изучаемой стойке (рис. 4). Учащиеся располагаются по периметру трехсекундной трапеции спиной к корзине. По сигналу переместиться приставными шагами вперед к трех очковой линии и, зафиксиро­вав стойку защитника с выставленной впе­ред ногой, возвратиться в и. п. приставными шагами спиной вперед: Выполнять на согну­тых ногах скользящими шагами, ноги не перекрещивать (первый шаг делать впередистоящей по направлению движения но­гой), после каждого шага приходить в устой­чивое двух опорное положение (массу тела равномерно распределять на обе стопы, ноги располагать не на одной линии), туловище слегка наклонять вперед, голову не опу­скать, сохранять и. п. рук.

**Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча на месте и с по­следующим перемещением в сочетании с выполнением поворотов и развитием скоростно-силовых качеств рук.**

У п р а ж н е н и я для совершенствова­ния.

1. В тройках, располагаясь на расстоянии 4-6 м друг от друга передачи мяча от одного партнера к другому через средне­го игрока; ловлю-передачу мяча выполнять в сочетании с поворотами на месте: крайние игроки совершают повороты вперед—назад в заданной последовательности, средний передает мяч после одного поворота, чере­дуя разновидности приема после каждого получения мяча, смену среднего производить каждые 30 сек.

2. То же, что упр. 1, но крайние игроки после выпуска мяча выполняют 3—4 быстрых сгибаний—разгибаний рук в положении упора лёжа. Руки сгибать максимально, в поясничном отделе не прогибаться.

3. Передачи мяча в тройках с последую­щим передвижением вслед за передачей. Игроки располагаются как показано на рис.1 и поочередно выполняют передачу партне­ру на 10—12 м. При этом преодолевают пассивное сопротивление защитника, посы­лая мяч через «слабую зону» его стойки с выставленной вперед ногой (пространство над одноименным с отведенной в сторону рукой плечом). Защитник занимает позицию в 1,5-2 м от игрока с мячом. Передавать мяч, используя активный поворот туловища и удлиненный (за счет отведения назад—в сторону кисти и локтя) замах.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Чередовать передачи правой и левой рукой. Добиваться сокращения подготовительной фазы передачи: мяч на замах поднимать к плечу в момент выполнения предшествую­щего передаче поворота. В основной фазе завершать движение полным выпрямлением передающей руки и хлестким сопровожде­нием мяча кистью.

**Обучение броску мяча одной рукой от плеча (сверху) в движении в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств нет.**

О б ъ я с н е н и е и п о к а з. Продемонстрировать необходимость хорошего владения броском правой и левой рукой (атаку с ближней дистанции и особенно из-под щита эффективно завершать дальней от защитника рукой),

У п р а ж и е н и я для обучения.

1. Имитация броска после одного шага с места с выпуском мяча из руки над собой. В и. п. толчковая (левая) нога сзади мяч выносить к правому плечу кратчайшим пу­тем, во время броска локоть в сторону не отводить. Выпуск мяча осуществлять в вы­сшей точке прыжка скатывающим движени­ем «мягкой» кисти, направляя полет мяча указательным пальцем.

2. Из стойки нападающего; владеющего Мячом, толчковая (левая) нога впереди. Бро­ски мяча в. корзину после двух шагов с места. Первый шаг — удлиненный, длину второго шага соизмерять с остающимся рас­стоянием от корзины. На втором шаге выно­сить мяч к плечу бросающей руки. Толчко­вую ногу ставить упруго на всю стопу. Од­новременно с отталкиванием осуществлять мах свободной (правой) ногой и начинать выпрямление бросающей руки вверх. Вы­пускать мяч мягким скатывающим движени­ем кисти, поддерживающую (левую) руку к выпуску мяча не подключать. Выполнять бро­ски поточно справа от корзины под углом 30°-45° к щиту.

3. То же, что упр. 2, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера, располагающегося лицом к бросающему на рас­стоянии двух беговых шагов от корзины. На первом шаге (правой ногой) брать мяч прямыми руками. Длину второго шага варьировать в зависимости от рассто­яния до корзины (доходить до корзины). Выталкиваться вертикально вверх, в без ­опорном положении голову и туловище от вертикали не отклонять. После каждого броска меняться ролями.

4. То же, что упр. 3, но снимая мяч с руки партнера в движении. Движение на мяч начинать, находясь в 10—12 м от партнера. Бежать уверенно: не подбирать ногу, не растягивать шаги. На и. п. передвигаться прыжками толчком левой ногой с имитацией броска в движении после одного (двух) ша­гов с места.

5. То же, что упр. 4*,* но с ловлей зависше­го в воздухе мяча (в момент приближения обучаемого мяч слегка подбрасывать верти­кально вверх). Контролировать и. п. перед началом движения на мяч и своевремен­ность его подбрасывания. На и. п. возвра­щаться прыжками на правой.

М е т о и ч е с к и е у к а за н и я. Каждое задание повторить 5—6 раз. Добиваться максимально мощного отталкивания вверх с активным движением маховой ноги и одновременным выносом мяча в положение для броска

**Совершенствование ведения мяча в со­четании** с **развитием быстроты.**

Упражнения для совершенствования

1. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока мяча и переводом его с руки на руку по зрительному сигналу партнера (рис. 6). Изменение высоты отскока регла­ментировать ориентирами, расположёнными на площадке (разметка, гимнастическая ска­мейка; набивные мячи и т. п.), а момент перевода мяча — поднятой вверх рукой партнера. По окончании ведения передавать мяч из рук в руки.

2. Эстафета с ведением мяча по гимнасти­ческой скамейке и продвижением вдоль нее. То же, но обегая вокруг скамейки. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке на расстоянии 2 м от скамейки: начать ведение ударными движениями по мячу расслабленной кистью, завершать ведение, снижая высоту отскока до полного падения мяча (кистью ведущей руки прижать мяч к полу). То; же, но с продвижением прыжками на обеих ногах вокруг: скамейки.

В каждой команде — 5-6 игроков. Скамей­ки располагать в середине площадки по направлению движения. Чередовать и. п. и ведение мяча левой и правой рукой на указанных отрезках дистанции (например, перевод мяча с руки на руку осуществлять после преодоления скамейки или в конце прямой). Контролировать и. п. перед нача­лом ведения, правильность начала движения и техники выполнения приема. За грубые ошибки начислять штрафные очки. Победи­теля определяют по быстроте и точности выполнения заданий.