**Методика обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе.**

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала. Применительно к урокам баскетбола методика обучения — это профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры.

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;

- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;

- рациональная организация занимающихся на уроке;

- выбор рабочего места учителем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;

- создание соответствующего эмоционального фона занятий;

 -своевременное исправление ошибок благодаря применению

- эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся и т.д.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно — один за другим.

Проходной метод объединяет в себе некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении занимающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учеником. Учитель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.).

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке.

Большие возможности заключены в использовании метода круговой тренировки. Он незаменим при необходимости нормирования нагрузки для занимающихся разного пола и разной подготовленности. С его помощью можно рационально чередовать задачи обучения и совершенствования техники, тактики и развития специальных физических качеств, создавать условия комплексной подготовки.

Все вышеизложенное следует учитывать при отработке отдельных элементов, например техника подачи штрафного броска.

Организация такой тренировки - одна из важных забот тренера. Для ее эффективности целесообразно воссоздать условия, близкие к игровым: имитировать шум болельщиков через динамики, нагнетая психологическое напряжение игроков, искусственно повышая цену штрафного броска. Кроме того, следует постоянно тренировать штрафные броски в состоянии физического утомления.

Удобнее всего заниматься отработкой штрафных бросков в парах или тройках, а если в зале есть кольца с возвращающим желобом, то индивидуально.

Следует расчленить движения на части и научить ученика мысленно предвидеть каждый этап действий при совершении броска (например, каким образом работают кисти, в какой последовательности выполняются действия организмом).

 Перед началом тренировок следует подробно объяснить и наглядно показать все элементы движений.

 Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его.

 Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших «снайперов», с целью учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса.

Для закрепления полученных знаний и доведение техники до автоматизма предлагается проведение индивидуальных и командных занятий. Обрабатывание навыков непосредственно в игре.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

**Возможные упражнения для тренировки штрафного броска.**

* Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.
* Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.
* Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
* Штрафные броски в состоянии утомления. Выполняются индивидуально. В конце тренировки - 6 штрафных подряд.
* Серии штрафных бросков в начале и в конце тренировки. Выполняются индивидуально, как соревнование на количество попаданий подряд.
* Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.
* Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.
* В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.
* В игровой тренировке делается пауза на 2-3 мин, во время которой игроки в парах бросают штрафные серии, по три броска. Побеждает пара, которая больше забьет за этот отрезок времени.
* В перерыве между таймами обе пятерки бьют штрафные броски в свои кольца сериями по три броска. Сумма забитых каждой пятеркой штрафных прибавляется к очкам, набранным в первой тайме.
* Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.
* При работе над интенсивными формами игры - прессингом, быстрым прорывом и т.п. - в тренировке делается перерыв для штрафных бросков в парах. В течение 2-3 мин игроки выполняют серии из трех штрафных бросков на счет.
* Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.
* Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задевая щита; при четных - после удара о щит. Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.