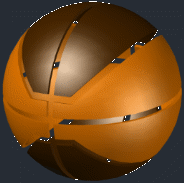
**Введение**

Баскетбол — одна из самых популярных видов спорта не только во всём мире, но и в нашей стране. Занятие баскетболом способствует всестороннему физическому и эстетическому развитию личности. Баскетбол активно развивается и совершенствуется. Проводятся разные виды соревнований по баскетболу. Кроме официальных соревнований различного уровня большим интересом пользуется и такой вид игры как уличный баскетбол или (стритбол). Занятия баскетболом способствует развитию таких качеств как бег, прыгучесть, координация, концентрация, скорость принятия решения, взаимодействие в команде и многие другие. Баскетбол включён в программу Олимпийских игр, проводятся чемпионаты Мира, Европы, а так же многочисленные Мировые Кубки и турниры. Этим видом спорта занимаются и на уроках физической культуры в школах нашей страны, так как он включён в программу обучения на уроках и секциях отделения дополнительного образования детей школы. Программы обучения баскетболистов начинаются с разного возраста. Это зависит от требований, где проводится тренировочный процесс. Но обучение элементам баскетбола начинается с самых необходимых элементов технической и тактической подготовки. Один и них это - бросок мяча в кольцо с двух шагов в движении. Этот элемент позволяет наиболее продуктивно добиваться результата за счёт скорости выполнения и вероятности попадания мяча в корзину.

**Техническая часть**

Для начала правильного обучениянеобходимо соблюдать последовательность подводящих элементов технической подготовки. Желательно с первых занятий исключить самостоятельные попытки игроков бросать мяч в корзину. Так как это может привести к изначально не правильному представлению о технике попадания. Если к этому добавится и какое-то количество занятий, это может привести к значительной трате времени на переобучение правильному выполнению этого элемента. Бросок с двух шагов выполняется или после ведения или после ловли на бегу. Для правильного обучения выполнения броска по кольцу с двух шагов в движении всё упражнение разбивается на этапы:

1. Ведение мяча
2. Ловля мяча
3. Выполнение двух шагов
4. Выведение мяча в точку броска
5. Выпрыгивание вверх с одной ноги
6. Бросок мяча в корзину
7. Приземление после прыжка
8. **Ведение мяча**. Ведение мяча в баскетболе выполняется, как провой рукой, так и левой. Это зависит от местоположения игрока на площадке относительно щита. Если игрок стоит лицом к щиту и находится справа от кольца, то атака производится правой рукой, слева относительно щита левой. Выполняя ведение мяча, игрокдолжен правильно определить ситуацию во время игры и принять решение об атаки кольца. Наиболее рациональным углом атаки считается 45 градусов относительно щита.
9. **Ловля мяча.** Первое, что необходимо для реализации атаки, определить место для ловли мяча для выполнения двух шагов. Необходимо рассчитать и подобрать выполнение последнего удара, при ведении правой рукой, удар мячом об пол под шаг левой ногой.
10. **Выполнение двух шагов.** Расчёт длины шага для выхода на обозначенные точки, а так же место отталкивания после выполнения двух шагов являются необходимыми элементами при движении. Овладев мячом двумя руками (правая рука сзади мяча левая снизу мяча) под шаг левой ногой, начинается отсчёт двух шагов. Каждый игрок считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой игрок делает длинный вперёд, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх.
11. **Выведение мяча в точку броска.**Во время выполнения двух шагов и отсчёта мяч плавным движением поднимается вверх после каждого шага. Руки занимают положение правая снизу мяча, левая слева от мяча.
12. **Выпрыгивание вверх с одной ноги.**Высота прыжка то же является элементом точного попадания мяча в корзину. Вместе с выносом рук с мячом вверх выносится и правая нога, согнутая в колене, это способствует увеличению высоты прыжка.
13. **Бросок мяча в корзину.**Необходимо выбрать правильную точку отскока мяча от щита и силу броска, с которой он посылается. Как правило, это правый верхний угол прямоугольника над кольцом. Бросок мяча по кольцу с отскоком от щита, под углом к нему, осуществляется в максимально высокой точке выноса мяча. Мяч посылается мягким движением кисти правой руки с обратным вращением мяча относительно горизонтальной оси. При правильном выполнении броска мяч, отскочив от щита, попадает в кольцо. Необходимо отметить, что итогом выполнения всех элементов, попадания с двух шагов в движении, есть результат броска с попаданием в кольцо. Без попадания все предыдущие действия считаются безрезультатными. Бросок является основным элементом баскетбола. Работа над ним требует максимальной концентрации и техники выполнения. Необходимо правильно подготавливаться к броску. Уметь управлять своими мышцами тела с правильным чередованием напрягать и расслаблять. Выбирать правильную траекторию полёта и вращение мяча. Правильно оценивать ситуацию для броска в игре – рядом защитник или нет. Бросок самый трудоёмкий элемент баскетбола. Кто умеет попадать - тот умеет выигрывать.
14. **Приземление после прыжка.**Правильное приземление после прыжка является неотъемлемой частью выполнения броска с двух шагов в движении. После выполнения атаки кольца в прыжке мышцы находятся в расслабленном состоянии. Необходимо сконцентрироваться, скоординироваться, правильно выбрать положение тела и постановку ног. При не соблюдении этих требований это может привести травме и выбыванию надолго из тренировочного процесса.

**Вопросы:**

1. **Какой рукой ведут мяч в баскетболе?**
2. **Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?**