

**Индивидуальный план работы
Групп О-1БА-1, О-1БА-3**

Возраст 9-11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 12.05.2020 г., 13.05.2020 г.

Цель занятий: Изучение техники дриблинга в баскетболе.

Задачи: С помощью обучающего видео Саши Груича ознакомить учащихся с техникой дриблинга в баскетболе.

Место проведение: (квартира, дом).

**Теоретическое занятие: просмотр и изучение видео
<https://youtu.be/3OwhS4TrAKE>**

Домашнее задание:

Самостоятельный поиск в интернете других, не менее эффективных техник дриблинга, для конкретного применения в игровых ситуациях (предоставить ссылку на видео, тем самым сообщив о проделанной работе).

**Индивидуальный план работы
Групп О-1БА-1, О-1БА-3**

Возраст 9-11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 14.05.2020

Цель занятий: оценить правильность выполнения заданий

Задачи: Выделить самые известные факты из истории игр ФИБА и НБА и кратко о них написать, направить подготовленный материал на проверку.

Место проведение: (квартира, дом)

Теоретическое занятие: поиск материала в интернете для краткого письменного изложения

Домашнее задание: Выписать в виде изложения самые известные факты из истории игр ФИБА и НБА напр.: (самые результативные игры, наибольшее количество заброшенных мячей игроком за одну игру, наибольшее кол-во результативных передач за одну игру и т.д.)

**Индивидуальный план работы
Групп О-1БА-1, О-1БА-3**

Возраст 9-11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 18.05.2020 г., 19.05.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Образовательная

- выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности;
- формирование на этой основе жизненно- необходимых двигательных умений и навыков

2. Развивающая

- ОФП (совершенствовать общую физическую подготовку).
- развитие двигательных качеств скоростно-силовых, выносливости, ловкости, координации, силы;

3. Воспитательная

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь часы с секундомером баскетбольный мяч.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	Разминочные упражнения:		Выполняем каждое упражнение по 50 секунд, отдых между упражнениями 10 сек.

<p style="text-align: center;">Подготовительная часть 30 минут</p>	<p><u>- для головы.</u></p> <p>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.</p> <p>- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.</p> <p>- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.</p> <p><u>- для рук.</u></p> <p>- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.</p> <p>- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.</p> <p>- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.</p> <p><u>- для туловища.</u></p> <p>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.</p> <p>- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.</p> <p>- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.</p>	<p style="text-align: center;">12 мин.</p>	
--	---	--	--

	<p>- для ног.</p> <p>- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.</p> <p>- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.</p> <p>- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (<i>ходьба с подъемом колен, подъем рук и колен</i>)</p> <p>2) Суставная гимнастика (повороты головы, вращение плечами, вращение локтями, вращение руками, вращение запястьями, вращение тазом, вращение ногами, вращение коленями)</p> <p>3) Динамическая растяжка мышц (<i>разведение рук для плеч, спины и груди, разведение локтей для дельт и плечевых суставов, сгибание рук для бицепсов и трицепса, повороты для пресса и косых мышц, наклоны в сторону для пресса и косых мышц, выгибания для спины и позвоночника, наклон в приседе для спины и плеч, наклоны к полу с разворотом, приседания с подъемом рук, боковые выпады для разминки ног, выпады для разминки ног, наклоны для задней поверхности бедра, подъемы ног вперед для растяжки ягодиц, подъемы ног для растяжки квадрицепса</i>)</p> <p>4) Кардио-разогрев (<i>бег на месте с захлестом голени, прыжки через скакалку, прыжки с разведением рук и ног</i>)</p> <p>5) Восстановление дыхания (<i>Восстановление дыхания с наклоном, восстановление дыхания с приседанием</i>)</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Выполняем каждый раздел по 2 мин, отдых между упражнениями 30 сек.</p> <p>Подробное описание выполнения упражнений и gif-анимация по ссылке: https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html</p>
--	--	----------------	---

<p style="text-align: center;">Основная часть 40 минут</p>	<p>Комплекс упражнений с баскетбольным мячом на развитие координационных способностей:</p> <p>1- Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.</p> <p>2- Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.</p> <p>3- Мяч в левой руке. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - поймать правой;</p> <p>3- ударить мячом об пол; 4 - поймать мяч.</p> <p>4- Мяч впереди в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх - влево; 2 - поймать левой рукой; 3 - подбросить левой вверх -вправо; 4 - поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.</p> <p>5- Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросок и ловля мяча, подбрасывая вверх с поворотом на 180 градусов по часовой стрелке</p> <p>6- И. п. основная стойка, мяч в руках. Ведение мяча на месте поочередно меняя руки.</p> <p>7- Подбрасывание мяча левой рукой и ловля мяча двумя руками.</p> <p>8- Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).</p> <p>9- Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передача мяча из руки в руку восьмёркой между ног, затем в обратном направлении.</p> <p>10- Стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола, встать и поймать мяч.</p>	<p>Выполняем каждое упражнение по 3 минуты, с перерывом 1 минута</p>
--	---	--

<p>Заключительная часть 20 мин</p>	<p>Онлайн-тест «Баскетболomanия»</p>	<p>На теоретическое задание отводится 10 минут, ниже по ссылке на сайт выбираете правильный ответ из 4 вариантов, автоматически выводится результат теста в процентном соотношении. https://smtimes.ru/sport/basketbolomaniya/</p>
--	---	---

Индивидуальный план работы Групп О-1БА-1, О-1БА-3

Возраст 9-11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 20.05.2020 г., 21.05.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Образовательная

- выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности;
- формирование на этой основе жизненно-необходимых двигательных умений и навыков

2. Развивающая

- ОФП (совершенствовать общую физическую подготовку).
- развитие двигательных качеств скоростно-силовых, выносливости, ловкости, координации, силы;

3. Воспитательная

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь: часы с секундомером, баскетбольный мяч

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	Просмотр и выполнение легкой утренней зарядки, согласно предоставленной видеозаписи	15 мин.	Выполняем каждое упражнение по 1,5 минуты, отдых между упражнениями 20 сек. Ссылка на видеозапись: https://youtu.be/onYJCN9bJ_U

Обучение некоторым видам испытаний (тестов) для дальнейшей сдачи норм ГТО

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Технику выполнения смотреть по ссылке на видео:
https://youtu.be/onYJCN9bJ_U

Технику выполнения смотреть по ссылке на видео:
<https://youtu.be/3uiMgLwOgK4>

Технику выполнения смотреть по ссылке на видео:
https://youtu.be/seL_eGouFv8

<p style="text-align: center;">Основная часть 40 минут</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1). Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передача мяча восьмёркой между ног. 2). Отбивание мяча от пола в одну точку (можно приклеить цветной скотч) 3). Отбивание мяча от пола в несколько точек (мин 10 точек) сначала поочередно, потом через одну 4). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 5). Броски мяча вниз и ловля его двумя руками, а затем одной рукой (правой, левой). 6). Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его сначала левой рукой, затем правой поочередно 7). Отбивание мяча на месте, стоя на одном правом колене, затем на левом 8) Начертив вокруг себя круг диаметром 1 м, постараться выполнить ведение мяча отбивая точно в линию с вращением в правую сторону, затем в левую 	<p>Каждое упражнение повторить 10 раз.</p>
	<p>Просмотреть видео и попытаться выполнить некоторые упражнения с мячом на месте</p>	<p>Ссылка на видео: https://yandex.ru/video/preview?filmId=369907490097255488&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1589438523243673-26318510833489204300255-production-app-host-sas-web-yp-203&redircnt=1589438560.1</p>

Заключитель ная часть 20 мин	Онлайн-тест «БАСКЕТБОЛ»	На теоретическое задание отводится 20 минут, ответы записываются на листочке, далее проверяются.
------------------------------------	--------------------------------	--