

Индивидуальный план работы

Групп О-1 БА-1 О-1 БА-3 возраст 9 по 11

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 13.04.2020, 14.04.2020

Цель занятий: Изучение истории создания баскетбола

Задачи: Ознакомление учащихся с историей создания баскетбола

Место проведение: квартира, дом

Теоретическое занятие: просмотр и изучение видео <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5782416972299385341&from=tabbar&parent-reqid=1586795641253606-1043779041136779601200232-production-app-host-man-web-yp-333&text=развитие+баскетбола+в+мире>

Домашнее задание:

Самостоятельный поиск на просторах интернета интересных фактов о баскетболе (в режиме диалога рассказать о проделанной работе)

Индивидуальный план работы

Групп О-1 БА-1 О-1 БА-3 возраст 9 по 11

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 15.04.2020, 16.04.2020

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
	Комплекс из 12 упражнений для		Выполняем каждое упражнение по 50 секунд, отдых между упражнениями 10 сек.

<p style="text-align: center;">Подготовительная часть 30 минут</p>	<p>разминки:</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><u>- для ног.</u></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 Беговые упражнения стоя на месте: 1) С высоким подниманием бедра 2) С за хлестом голени 3) На прямых ногах 4) Перекат с пятки на носок</p> <p>Упражнения для укрепления голеностопа: 1- опускание –поднимание на передней части стопы на стуле И. п. - нога в согнутом положении на стуле, опирается на переднюю часть стопы. Под весом собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки стула. 2-подъём на пятки И. п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъём на пятки, носки пальцев максимально вверх. 3-подъём на переднюю часть стопы(носочки) И. п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки,пятки максимально отрываем от пола.</p>	<p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Выполняем каждое упражнение по 1 мин 30 сек, отдых между упражнениями 30 сек.</p> <p>Количество повторений: 20 раз на каждую ногу</p> <p>Количество повторений: 20 раз на каждую ногу</p> <p>Количество повторений: 20 раз на каждую ногу</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 правой (левой) руке. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - поймать левой его той же рукой; 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.</p> <p>6- И. п. основная стойка, мяч в руках. Ведение мяча на месте поочередно меняя руки.</p> <p>7- Подбрасывание мяча правой (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 восьмёркой между ног.</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 style="text-align: center;">Заключительная часть 20 мин</p>	<p>Теоретическое задание на знание баскетбола, как игры в целом: Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»</p> <p><u>1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. 4) 1904г. <p><u>2. В какой стране изобрели баскетбол?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия <p><u>3. Кто изобрел баскетбол?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Джон Вуден 2) Джеймс Нейсмит 3) Тед Тернер 4) Бетр Лесгадт <p><u>4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков <p><u>5. Назовите размеры баскетбольной площадки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 26 x 14 м <p><u>6. Чему равен вес баскетбольного мяча?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г <p><u>7. Высота баскетбольного кольца равна:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2 м 50 см 2) 3 м 50 см 3) 4 м 4) 3 м 5 см <p><u>8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) с 4 по 15 2) с 1 по 12 3) с 1 по неограниченно 	<p>На теоретическое задание отводится 20 минут, ответы записываются на листочке, далее проверяются.</p>
--	---	---

<p><u>9. Сколько судей проводят игру на поле?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) 12) 23) 34) 4 <p><u>10. Что такое "фол"?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) перерыв в игре2) персональное замечание игроку или тренеру3) заброшенный мяч с игры4) заброшенный мяч со штрафного броска <p><u>11. Сколько длится баскетбольный матч?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) 2 тайма по 20 мин.2) 2 тайма по 30 мин.3) четыре четверти по 15 мин.4) четыре тайма по 10 мин. <p><u>12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) 1 очко2) 2 очка3) 3 очка4) пол очка <p><u>13. Может ли в игре быть ничейный счет?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) да2) нет3) может быть в финальной части турнира4) может быть в предварительной части турнира <p><u>14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) один2) два3) три4) четыре <p><u>15. Что такое "тайм-аут"?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) минутный перерыв в игре2) окончание игры3) замена игроков4) штрафной бросок		
--	--	--

<p><u>16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) 2 в одном тайме2) 2 в игре3) 4 в одном тайме4) неограниченное количество <p><u>17. Что такое “прессинг”?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) вид замены игроков в игре2) вид личной активной защиты3) вид попадания на кольцо4) вид быстрого прорыва <p><u>18. Что такое правило “трех секунд”?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки2) время для исполнения штрафного броска3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников4) время для замены игроков <p><u>19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) одно2) два3) три4) четыре <p><u>20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) один2) два3) пять4) десять		
---	--	--

Индивидуальный план работы

Групп О-1 БА-1 О-1 БА-3 возраст 9 по 11

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 20.04.2020, 21.04.2020

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: рулетка, часы с секундомером, баскетбольный мяч

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	Просмотр и выполнение разминочных упражнений на месте, согласно предоставленной видеозаписи	10 мин.	Выполняем каждое упражнение по 1 минуте, отдых между упражнениями 10 сек. Ссылка на видеозапись: https://youtu.be/RfcYle7sg2c

	<p>7). Ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе.</p> <p>8). Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.</p> <p>Просмотреть видео и попытаться выполнить упражнения с мячом на месте</p>		<p>Ссылка на видео: https://vk.com/video-111973622_456239020</p>
--	---	--	---

<p>Заключительная часть 20 мин</p>	<p>Теоретическое задание на знание баскетбола, как игры в целом:</p> <p>Тест № 2 «БАСКЕТБОЛ»</p> <p><u>1). В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?</u></p> <p>1) 1952г. 2) 1904г. 3) 1956г. 4) 1980г.</p> <p><u>2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?</u></p> <p>1) Динамо (Москва) 2) Строитель (Самара) 3) ЦСКА (Москва) 4) Жальгирис (Вильнюс)</p> <p><u>3. Сколько игроков в баскетбольной команде?</u></p> <p>1) 5 2) 10 3) 12 4) 15</p> <p><u>4. Размеры баскетбольного щита?</u></p> <p>1) 1м x 2м 2) 1м 20см x 1м 80см 3) 1м x 1м 50см 4) 1м 27см x 1м 85см</p> <p><u>5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?</u></p> <p>1) 45 см 2) 62,5см 3) 38 см 4) 75 см</p> <p><u>6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?</u></p> <p>1) 6м 2) 8м 52см 3) 4м 75см 4) 7м</p> <p><u>7. Что такое "блокировка"?</u></p> <p>1) выбивание мяча из рук соперника 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом 4) толчок игрока, владеющего мячом</p>	<p>На теоретическое задание отводится 20 минут, ответы записываются на листочке, далее проверяются.</p>
--	---	---

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

Индивидуальный план работы

Групп О-1 БА-1 О-1 БА-3 возраст 9 по 11

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 22.04.2020, 23.04.2020

Цель занятий: Изучение основных правил баскетбола

Задачи: Ознакомление учащихся с основными правилами игры в баскетбол

Место проведение: квартира, дом

Теоретическое занятие: просмотр и изучение видео:

https://youtu.be/_t_fRaZ5Jms

Домашнее задание:

Изучить видео и выписать то, что запомнили из основных правил игры в баскетбол, затем в режиме диалога рассказать.