

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 25.05.2020 г., 26.05.2020г.

Цель занятий: Изучение истории создания баскетбола

Задачи: Ознакомление учащихся с историей создания баскетбола, самостоятельно выполнить онлайн-тест

Теоретическое занятие: просмотр и изучение видео (копируем ссылку, вставляем в браузер)

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

Тест: <https://edu-time.ru/konkurs-school/sport-basketball.html> (копируем ссылку, вставляем в браузер)

Домашнее задание:

Самостоятельный поиск в интернете интересных фактов о баскетболе (выписать и прислать в любом формате, также прислать оценку выполненного теста)

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1 О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 27.05.2020, 28.05.2020

Цель занятий: Изучение основных правил баскетбола

Задачи: Ознакомление учащихся с основными правилами игры в баскетбол

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 (выписать и прислать в любом формате)

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 01.06.2020 г., 02.06.2020 г.

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

Оборудование и инвентарь часы с секундомером

Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
2	3	4
<p>Комплекс из 12 упражнений для 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>Выполняем каждое упражнение по 50 секунд, отдых между упражнениями 10 сек.</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.

- 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.

- для туловища.

- 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.

- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- 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.

- для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- 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.

- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.

Упражнения 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

Выполняем каждое упражнение по 1 мин 30 сек, отдых между упражнениями 30 сек.

<p>Упражнения для укрепления голеностопа:</p> <p>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.</p> <p>2-подъём на пятки И. п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъём на пятки, носки пальцев максимально вверх.</p> <p>3-подъём на переднюю часть стопы(носочки) И. п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки,пятки максимально отрывает от пола.</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>
---	--	---

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 03.06.2020 г., 04.06.2020 г.

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

Оборудование и инвентарь часы с секундомером, баскетбольный мяч

Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3
<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>Выполняем каждое упражнение по 3 минуты, с перерывом 1 минута</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>		
--	--	--

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 08.06.2020 г., 09.06.2020 г.

Цель занятий: Выполнить теоретическое задание на знание баскетбола, как игры в целом (записанные ответы прислать сообщением)

Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3
<p>Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»</p> <p><u>1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?</u></p> <p>1) 1861г. 2) 1891г. 3) 1824г. 4) 1904г.</p> <p><u>2. В какой стране изобрели баскетбол?</u></p> <p>1) США 2) Испания 3) Англия 4) Россия</p> <p><u>3. Кто изобрел баскетбол?</u></p> <p>1) Джон Вуден 2) Джеймс Нейсмит 3) Тед Тернер 4) Бетр Лесгадт</p> <p><u>4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?</u></p> <p>1) 8 игроков 2) 6 игроков 3) 5 игроков 4) 10 игроков</p> <p><u>5. Назовите размеры баскетбольной площадки</u></p> <p>1) 9 x 18 м 2) 10 x 15 м 3) 20 x 40 м 4) 26 x 14 м</p> <p><u>6. Чему равен вес баскетбольного мяча?</u></p> <p>1) 300 - 400 г 2) 480 - 520 г 3) 1 кг - 1кг 200г 4) 600г - 650г</p>		<p>На теоретическое задание отводится 20 минут, ответы записываются на листочке, далее проверяются.</p>

7. Высота баскетбольного кольца

равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- 1) вид замены игроков в игре
- 2) вид личной активной защиты
- 3) вид попадания на кольцо
- 4) вид быстрого прорыва

18. Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- 1) одно
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- 1) один
- 2) два
- 3) пять
- 4) десять

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 по 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 10.06.2020 г., 11.06.2020 г.

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

Оборудование и инвентарь: секундомер

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

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 по 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 15.06.2020 г., 16.06.2020 г.

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

Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка

Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3
<p>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.</p> <p>Отжимания от пола</p>		<p>Выполнять упражнение с растянутой рулеткой, 5 подходов по 3 раза, с записью лучших результатов. Технику выполнения смотреть по ссылке на видео: https://youtu.be/aRbjf-iwwnw</p> <p>Технику выполнения смотреть по ссылке на видео: выполнить максимальное количество отжиманий за 1 подход. https://youtu.be/37d8JMEAwLY</p>

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 по 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 17.06.2020 г., 18.06.2020 г.

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

Оборудование и инвентарь: секундомер, баскетбольный мяч

Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3
<p>1). Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передача мяча восьмёркой между ног.</p> <p>2). Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывание мяча из руки в руку перед собой.</p> <p>3). Стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола, встать с поворотом на 180 градусов и поймать мяч.</p> <p>4). Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>5). Броски мяча вниз и ловля его двумя руками, а затем одной рукой (правой, левой).</p> <p>6). Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его.</p> <p>7). Ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе.</p> <p>8). Ведение мяча на месте, левой, затем правой рукой</p>		<p>Каждое упражнение повторить 10-12 раз.</p>

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 22.06.2020 г., 23.06.2020 г.

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

Теоретическое задание: онлайн-тест

Домашнее задание:

Просмотреть видео и попытаться выполнить упражнения с мячом на месте (прислать фото или видеоотчет, а также оценку выполненного онлайн-теста)

Ссылка на видео: https://vk.com/video-111973622_456239020

Онлайн-тест: <https://konstruktortestov.ru/test-11187>

Индивидуальный план работы

Групп О-1БА-1, О-1БА-3 возраст с 9 до 11 лет

Тренер-преподаватель: Гетов А.В.

Дата проведения: 24.06.2020 г., 25.06.2020 г.

Цель занятий: Выполнить теоретическое задание на знание баскетбола, как игры в целом (записанные ответы прислать сообщением)

Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3
<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</u></p>		<p>На теоретическое задание отводится 20 минут, ответы записываются на листочке, далее проверяются.</p>

трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 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

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

<p>определенный участок площадки</p> <p>3) игроки-защитники находятся в зоне нападения</p> <p>4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне</p>		
--	--	--