

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Карамышева Т.А.

«12»  2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

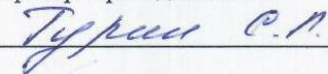
Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Колпаков Д.Н.

\_\_\_\_\_ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО Абелу

Тренер-преподаватель:

  
\_\_\_\_\_

г. Артем

2020г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	2
2.	План учебного процесса для группы БУ- 3 г. обучения	4
3.	Методическое обеспечение образовательной программы	5
3.1.	Теоретическая подготовка	5
3.2.	Практическая подготовка	16
4.	План учебного процесса для группы БУ-5 г. обучения	36
4.1.	Практическая подготовка	37
5.	Тест по теме «Баскетбол»	58
6.	Литература	62

## **1. Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с приказом №68 от 19.03.2020г. Управления образования Артёмовского городского округа «Об организации деятельности общеобразовательных учреждений АГО».

Дистанционное обучение – это самостоятельная форма обучения, где ведущим средством являются информационные технологии.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на решение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол – динамичная, очень эмоциональная игра; широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьника. Благодаря игре в баскетбол развиваются не только быстрота, сила, ловкость, координация движений, но и сообразительность, быстрота реакции, умение молниеносно ориентироваться в изменившейся обстановке и принимать решения.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств, таких как ловкость, меткость, прыгучесть.

### **Цель программы:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
  - получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- повторение и закрепление теоретического материала;

### **Выполнение поставленных задач предполагается через:**

1. Дистанционная форма - самостоятельные занятия оздоровительного характера.
2. Теоретические занятия
3. Просмотр видеоматериалов.

Программа рассчитана для спортсменов 13 – 17 лет.

Продолжительность занятия: 60 мин., /самостоятельные занятия - 30мин;  
отдых – 10мин; просмотр видеоматериалов - **20мин.**

Количество занятий в неделю: **4 раза по 2 часа.**

### **Планируемые результаты:**

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы на дистанционном обучении.

В предметной области «Вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих упражнений;
- знание требований техники безопасности при занятиях;

### **Определение итогов реализации программы:**

- тестирование

## 2. План учебного процесса на дистанционном обучении

БУ 2 - 3г.обучения

Содержание занятий	Кол-во часов	Сент	Окт	Нояб	Декаб	Янв	Фев	Март	Апре ль	Май	Июнь
<b>1. Теория</b>											
Техника безопасности	3	1				1			1		
История появления игры	2		1				1				
Баскетбол в России.	2			1					1		
Правила игры.	5	1		1			1	1		1	
Баскетбольная площадка. Разметка	4	1		1		1			1		
<b>Итого часов</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>2. Практические задачи</b>											
ОФП	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
СФП	76	8	10	8	10	4	6	7	7	7	9
Просмотр видеоролика	54	3	7	3	8	4	4	8	6	6	5
<b>Итого часов</b>	<b>230</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>3.Тестирование</b>	<b>4</b>	<b>2</b>									<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>250</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

### **3. Методическое обеспечение образовательной программы.**

#### **3.1. Теоретическая подготовка.**

1. Техника безопасности.
2. История появления игры.
3. Баскетбол в России.
4. Правила игры в баскетбол. Жесты судьи.
5. Баскетбольная площадка. Разметка.

#### **Теоретический материал**

##### **1) Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.**

Перед началом занятий убедитесь в том, что вам ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает, уберите игрушки, книги, гаджеты. Хорошо, если комната будет проветрена, а температура воздуха не будет превышать 20°.

Заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.

Переоденьтесь в удобную для занятий спортивную форму, заплетите волосы. Необходимо снять все украшения. При необходимости, приготовьте питьевую воду.

Запрещается во время физических занятий жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Во время занятий, выполняя упражнения, будьте внимательны - нельзя допускать столкновения с мебелью, стенами, членами семьи и животными, необходимо соблюдать определенную дистанцию.

Любые занятия начинаются с разминки, во время которой организм настраивается на выполнение физических упражнений, происходит разогрев опорно-двигательного аппарата.

Во время занятия контролируйте своё состояние, при возникновении малейшей боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений занятие необходимо сразу прекратить.

После занятия уберите спортивный инвентарь, расставьте на обычные места предметы интерьера, примите душ и переоденьтесь в обычную одежду. Не забывайте регулярно стирать тренировочную форму.

Самоизоляция – отличная возможность укрепить силу воли. Будь примером поведения и стойкости для младших в семье и поводом для гордости своим старшим родственникам. Всё будет хорошо, всё закончится! Как скоро это пройдёт – зависит и от тебя тоже! Соблюдай все необходимые правила: не выходи на улицу, чаще и правильно мой руки, найди для себя занятие или увлечение, разработайте с родителями режим дня и придерживайся его, не объедайся, **ПОМОГАЙ РОДИТЕЛЯМ!**

## **2) История баскетбола.**

Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой

сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

В 1892 году преподавателем физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне (Массачусетс) Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.

Международная федерация баскетбола (фр. Fédération Internationale de Basketball, сокр. FIBA, в русской транслитерации ФИБА) — организация, объединяющая все национальные баскетбольные федерации, определяющая основные направления развития мирового баскетбола. Под эгидой ФИБА проводится Чемпионат мира по баскетболу и другие международные соревнования. Штаб-квартира ФИБА находится в швейцарском городе Женева.

В 1932 году на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария), была основана Международная федерация (любительского) баскетбола. В роли основателей выступили национальные баскетбольные комитеты восьми стран: Аргентины, Чехословакии, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии и Швейцарии. На момент создания предполагалось, что в сфере ведения организации будет находиться лишь любительский баскетбол; впоследствии, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили



допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самое первое, пилотное, международное состязание датируется еще 1904 годом; в программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с 1936 года. Тогда, в Берлине, чемпионом стала сборная США, которая победила в финале Канаду. С тех пор американская команда традиционно доминировала на олимпийских баскетбольных соревнованиях вплоть до 1972 года, когда в Мюнхене в ходе финального матча она потерпела первое поражение от сборной СССР. Что касается Чемпионатов мира под эгидой ФИБА, то первое такое состязание состоялось в Аргентине в 1950 году, а три года спустя в Чили прошел также и первый чемпионат мира среди женских команд. Женский баскетбол вошел в олимпийскую программу на восемь Олимпиад позже мужского — в 1976 году, в Монреале (Канада). За чемпионский титул тогда боролись, в частности, сборные команды СССР, США, Бразилии и Австралии.

### **3) Баскетбол в России.**

Первое упоминание в России в 1901г. преподавателем 2-ой Тифлисской мужской гимназии А. Скотака в своей книге «Гимнастические игры». Впервые играть в 1906 году в Санкт-Петербурге спортивный клуб «Маяк».

Точно известна и дата первого международного матча. В 1909 году состоялось событие, ставшее определённой вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. По другим сведениям, это были моряки одного из торговых американских кораблей, стоявших в порту. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде «лиловых» из спортклуба «Маяк» со счётом 19:28.

Следует отметить ещё один любопытный факт — разгромив американцев, сильнейший клуб Петербурга «Лиловые» из «Маяка» — тут же

проигрывает юношам из команды Александровского сада, победителям турнира на первенство детских спортплощадок Петербурга.

В 1919 г. журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе. В одном из номеров, в частности, давалось описание первого в истории советского баскетбола соревнования между вторым петроградским спортивным клубом и баскетбольной лигой, проведённого 25 мая 1919 г., ровно через год после введения Всевобуча. 25 мая 1919 года отмечалась годовщина Всевобуча и был проведён матч между командами 2-го Петроградского спортклуба и «Баскетбол-лиги». В упорной борьбе победила команда «Баскетбол-лиги» со счётом 2:0. Этот день принято считать днём рождения советского баскетбола.

Окружные управления Всевобуча оказали большое влияние на развитие баскетбола. С 1920 г. баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т. д. В этом же году баскетбол как самостоятельный предмет был введён в физкультурных учебных заведениях: в Главной военной школе физического образования, в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в Московском институте физической культуры. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в нашей стране.

21-22 февраля 1921 года в нашей стране был создан первый общественный орган управления баскетболом — «Баскетбольная секция Петрограда», одним из первых постановлений которой стало проведение Первенства Петрограда.

В марте 1921 года прошёл первый чемпионат Петрограда, победителем которого стала баскетбольная дружина Путиловской колонии.

По количеству выигранных медалей и чемпионских титулов на чемпионатах мира, континентальных первенствах и Олимпийских играх сборные СССР и России (как мужская, так и женская) занимают лидирующие позиции в мире.

#### 4) Правила игры.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

- В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.
- Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — штрафной бросок
- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)

- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см
- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Нарушения:

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
  - нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
  - 3 секунды — игрок нападения находится в прямоугольной зоне под кольцом соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
  - 5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
  - Плотноеопаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.
  - 8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
  - 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно владение.
  - нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы:

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

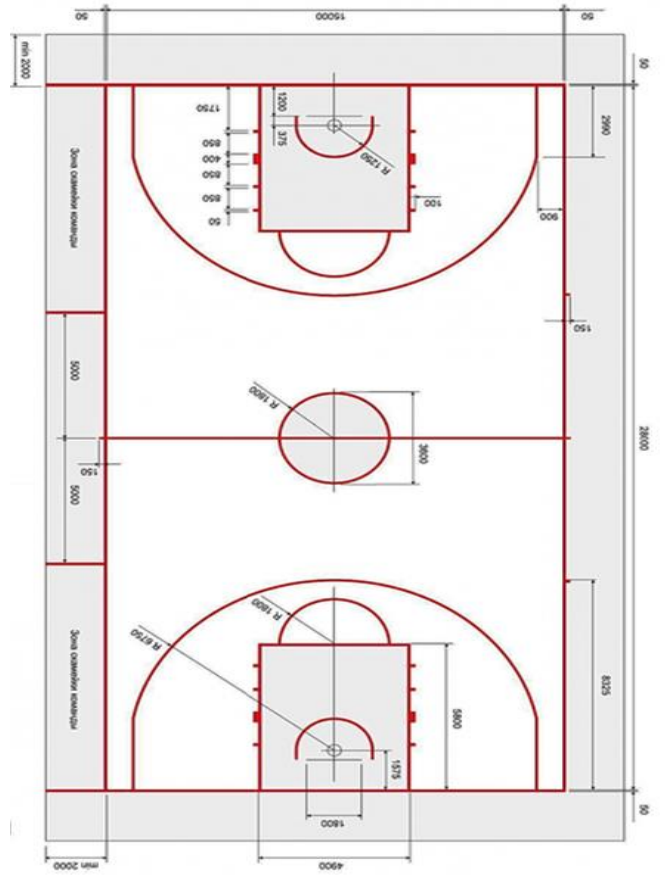
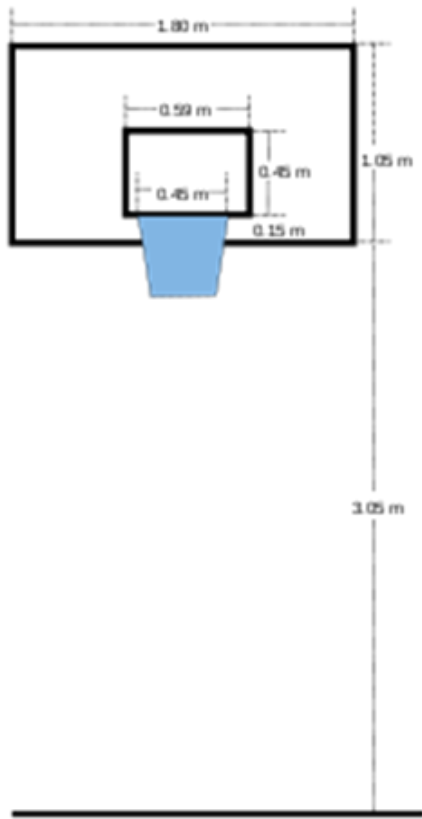
- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов или 2 неспортивных фолла в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

### **5) Баскетбольная площадка.**

Баскетбольная площадка — это игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий.

Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).



## **Разметка.**

### Центральный круг

Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

### Центральная линия

Центральная линия проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

### Ограничивающие линии

Линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются боковыми линиями, а линии, ограничивающие короткие стороны площадки – лицевыми.

### Трёхочковая линия

Зоной трёхочковых бросков с игры является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трёхочковой линией — полукруг радиусом 6,75 м (с 1-го октября 2010 г.), проведённый до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.

### Линии штрафного броска

Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 метров параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Линии полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, должны быть нанесены на игровую площадку и ограничены полукругом радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под центром корзины до внутреннего края полукруга.

### Линии области штрафного броска

Области штрафного броска представляют собой ограниченные зоны, расширенные на игровой площадке полукругами с радиусом 1,80 м, центры

которых расположены на середине линий штрафного броска. Такие же полукруги должны быть нанесены пунктирными линиями внутри ограниченных зон.

Места вдоль областей штрафного броска, которые занимают Игроки при выполнении штрафных бросков, размечаются следующим образом (усиками):

- Первая линия наносится на расстоянии 1,75 м от внутреннего края лицевой линии, измеренная вдоль линии со стороны области штрафного броска.
- Первое место должно быть шириной 85 см и ограничиваться началом нейтральной зоны.
- Нейтральная зона шириной 40 см, обозначается сплошной линией того же цвета, что и другие линии.
- Второе место должно примыкать к нейтральной зоне и иметь ширину 85 см.
- Третье место должно быть также шириной 85 см и примыкать к линиям, ограничивающим второе место.
- Все линии, используемые для разметки этих мест, должны быть длиной 10 см и наноситься перпендикулярно к внешней стороне линий, ограничивающих области штрафного броска.



### 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях

БУ2 – 3 г. об

Дата	Базовый уровень/ практическая работа/ сентябрь месяц
01.09	Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить) Разминка для суставов «карточка №1» Повторить двойной шаг и бросок по кольцу: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg">https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a>
03.09	История появления игры Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a>
05.09	Баскетбол в России Растяжка для мышц «карточка №2» Повторить действие игрока в защите <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ">https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ</a>
08.09	Правила игры Просмотр правила пробежки <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a>
10.09	Правила игры и судейство Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3» Техника броска: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a>
12.09	Баскетбольная площадка Выполнить упражнения для растягивания мышц ног, спины и тазового пояса «карточка № 4» Жесты судьи в баскетболе (см. видео). <a href="https://youtu.be/NHyBeo4M7_A">https://youtu.be/NHyBeo4M7_A</a> <a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a>

15.09	Разметка баскетбольной площадки Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
17.09	Разминка для суставов «карточка №1» Разминка для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s">https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s</a>
19.09	Выполнить упражнения на гибкость «карточка №5» Просмотр видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI">https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI</a>
22.09	Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
24.09	Развитие ловкости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM</a> Просмотр видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI">https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI</a>
26.09	Разминка с баскетбольным мячом. Урок 1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE">https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE</a> Техника броска: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a>
29.09	Упражнение на развитие координации <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a> Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a>

Дата	Базовый уровень/практическая работа/ октябрь
01.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие ловкости и гибкости у спортсменов;</li> <li>- совершенствование владением мячом на месте;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- повторение и закрепление теоретических знаний</li> </ul> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>1) ОРУ № 3</p> <p>2) ОРУ (см. видео □□)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте 1 мин.</li> <li>- прыжки с разведением рук и ног 30 сек.</li> <li>- прыжки «пионерские» 30 сек.</li> <li>- приседания до 20 раз.</li> <li>- стретчинг (суставная гимнастика) по 20 секунд каждое упражнение;</li> </ul> <p>2) СПУ (упражнения с мячом):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- похлопывания мяча 20сек.</li> <li>- жанглирование пальцами 20 сек.</li> <li>- сдавливание мяча кистью 20 сек.</li> <li>- вращение мяча каждый вариант по 20сек.</li> <li>- упражнение «рюкзак» 20сек.</li> <li>- упражнение «восьмерка» 20 сек.</li> </ul> <p>3) Техничко-тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах см. видео.</li> </ul>

	<p>- техника броска по кольцу одной рукой с места и в прыжке;</p> <p>- ведение мяча на месте и в движении см. видео.</p> <p>4) Теория: личная гигиена спортсмена.</p> <p><a href="https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y">https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y</a></p> <p><a href="https://youtu.be/QBWdWkftKMM">https://youtu.be/QBWdWkftKMM</a></p>
03.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление совершенствование ведения мяча;</li> <li>- действия игрока в защите;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- повторение и закрепление теоретических знаний</li> </ul> <p>Задание к выполнению:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Утренняя гимнастика (ежедневно).</li> <li>2) Комплекс ОРУ №2</li> <li>3) спец беговые упражнения</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA">https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA</a></p> <p>4 Упражнения на совершенствование ведение мяча</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4">https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4</a></p>
06.10	<p>Баскетбол в России</p> <p>Растяжка для мышц «карточка №2»</p> <p>Выполнить упражнения на развитие ловкости</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM</a></p>
08.10	<p>Правила игры</p> <p>Просмотр правила пробежки</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a></p>
10.10	<p>Правила игры и судейство</p>

	<p>Выполнить упражнения для совершенствования действий игрока в защите</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y">https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y</a></p> <p>Техника броска:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>
13.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника владения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс утренней гимнастики.</li> <li>2. Комплекс ОРУ .</li> </ol> <p>Ссылка</p> <p><a href="http://pravgim48.ru/uploads/files/2016/01/29/_or...">http://pravgim48.ru/uploads/files/2016/01/29/_or...</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Общеподготовительные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба на месте 15 с;</li> <li>- бег на месте 40 с.</li> </ul> </li> <li>4. Прыжки со скакалкой ( 2 подхода по 1 мин)</li> </ol> <p>Ссылка <a href="https://goodlooker.ru/pryzhki-so-skakalkoj.html">https://goodlooker.ru/pryzhki-so-skakalkoj.html</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Выполнить упражнения с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача мяча</li> <li>-передача мяча одной рукой от плеча</li> <li>-передача мяча сверху</li> <li>-передача за спиной.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>6. Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повторить технику игры</li> <li>-гигиена спортсмена</li> </ul> <p><a href="https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/">https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-профилактика травматизма.</li> </ul> <p><a href="http://www.yarc-boln.ru/detskiy_travmatizm_i_ego_prof..">http://www.yarc-boln.ru/detskiy_travmatizm_i_ego_prof..</a></p> <p>Ссылки на упражнения с мячом</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6ep...">https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6ep ...</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA">https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNR...">https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNR ...</a></p>
15.10	<p>Разметка баскетбольной площадки</p> <p><a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-L3PQUQQq_Y&amp;post=-194225101_59&amp;el=snippet">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-L3PQUQQq_Y&amp;post=-194225101_59&amp;el=snippet</a></p> <p>Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a></p>
17.10	<p>Разминка для суставов «карточка №1»</p> <p>Разминка для баскетболистов</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s">https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s</a></p>
20.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника владения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- приобретение теоретических качеств.</li> </ul> <p>1) Утренняя гимнастика</p>

2) комплекс ОРУ № 2 в максимальном темпе.

3) общеподготовительные упражнения:

- переход с положения лёжа на спине, с положения сидя (3-4 подхода по 15-20 раз);

- прыжки «разножки» ноги вперёд- назад можно через 2-3 ступени (3-4 подхода до 1 мин);

- подскоки из различных исходных положений (4\* 20 раз)

- поднимание на носки (3-4 подхода по 40-50 раз)

4) Спецподготовительные упражнения:

- бег с максимальной частотой на месте ( специальные беговые упражнения) 4 вида по 1 минуте.

Смотреть видеоролики 

- передвижение в упоре на руках по кругу ( 3 подхода по 1 мин)

- подбрасывание и ловля мяча на месте и в ходьбе.

5) Техническая подготовка:

Техника владения мячом :

- вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч.

Теоретическая подготовка : -контроль и самоконтроль на тренировке по баскетболу;

- профилактика ОРВ.

<https://youtu.be/c-U-OPVM9Tg>

<https://youtu.be/55-I4sCexYc>

<https://youtu.be/wGaB-GsIYv4>

[https://youtu.be/nI\\_TOF5TGqA](https://youtu.be/nI_TOF5TGqA)

<https://youtu.be/5jGkUlrQX78>

<https://youtu.be/vQJIvjomY00>


<https://youtu.be/HFt-gzUArOE>

<https://youtu.be/mtP-rh1jA6w> 25

24.10	Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
27.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника владения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> </ul> <p>1. Выполнить упражнения с мячами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на месте - 30 сек.</li> <li>- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории. (По дуге)</li> <li>- между ног “восьмёрка”.</li> <li>- вращение вокруг туловища.</li> <li>- вращение вокруг головы.</li> <li>- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов.</li> <li>- подбрасывание мяча перед собой вверх - ловля сзади.</li> <li>- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо.</li> <li>- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола.</li> <li>- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки.</li> <li>- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.</li> </ul> <p>2. Выполнить прыжки со скакалкой 3 подхода по 30 сек.</p> <p>3. Выполнить дыхательные упражнения.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4YHatj0450">https://www.youtube.com/watch?v=B4YHatj0450</a></p> <p>3. Просмотреть видео техника броска в баскетболе.</p> <p><a href="https://www.sovsport.ru/articles/808590-tehnika-brosk..">https://www.sovsport.ru/articles/808590-tehnika-brosk..</a></p>



	<p>3. Просмотреть видео упражнения ведение мяча</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4">https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4</a></p>
29.10	<p>Разминка с баскетбольным мячом. Урок 1</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE">https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE</a></p> <p>Техника броска:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>
31.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение и закрепление двойного шага и броска по кольцу;</li> <li>- действия игрока в защите;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- повторение и закрепление теоретических знаний</li> </ul> <p>Задание к выполнению:</p> <p>Утренняя гимнастика (ежедневно).</p> <p>1)Комплекс ОРУ №1</p> <p>2)комплекс СФУ№2;№3</p> <p>3)повторить двойной шаг и бросок по кольцу:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg">https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a></p> <p>4)повторить действие игрока в защите</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ">https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ</a></p> <p>5)развитие ловкости</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM</a></p> <p>6)теория-питание спортсменов</p>

Дата	Базовый уровень/практическая работа/ ноябрь месяц
03.11	<p>Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)</p> <p>Повторить двойной шаг и бросок по кольцу:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg">https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a></p>
05.11	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника владения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> </ul> <p>1) Утренняя гимнастика</p> <p>2) комплекс ОРУ № 2 в максимальном темпе.</p> <p>3) общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переход с положения лёжа на спине, с положения сидя (3-4 подхода по 15-20раз);</li> <li>- прыжки «разножки» ноги вперёд- назад можно через 2-3 ступени (3-4 подхода до 1 мин);</li> <li>- подскоки из различных исходных положений (4 подхода по 20 раз)</li> <li>- поднимание на носки (3-4 подхода по 40-50 раз)</li> </ul> <p>4) Подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной частотой на месте ( специальные беговые упражнения) 4 вида по 1 минуте. Смотреть видеоролики  <input type="checkbox"/></li> <li>- передвижение в упоре на руках по кругу ( 3 подхода по 1 мин)</li> </ul>

	<p>-подбрасывание и ловля мяча на месте и в ходьбе.</p> <p>5) Техническая подготовка:</p> <p>Техника владения мячом :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч.</li> </ul> <p>Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>: -контроль и самоконтроль на тренировке ;</li> <li>- профилактика ОРВ.</li> </ul>
07.11	<p>Правила игры</p> <p>Просмотр правила пробежки</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a></p>
10.11	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общее укрепление организма</li> <li>- Содействие активному физическому развитию спортсмена;</li> <li>- Воспитание волевых и моральных качеств.</li> </ul> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию координации</li> <li>- способствовать развития прыгучести;</li> <li>- повторить технику броска;</li> <li>- повторение и закрепление теоретического материала.</li> </ul> <p>Задания для выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс утренней гимнастики.</li> <li>2. Комплекс ОРУ №2.</li> <li>3. Комплекс СФУ №3 .</li> <li>4. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести.</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI">https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI</a></p> <p>5. Развитие координации</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a></p> <p>6. техника броска:</p>

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a>
12.11	<p>Баскетбольная площадка</p> <p>Выполнить упражнения для растягивания мышц ног, спины и тазового пояса «карточка № 4»</p> <p>Жесты судьи в баскетболе ( см. Видео).</p> <p><a href="https://youtu.be/NHyBeo4M7_A">https://youtu.be/NHyBeo4M7_A</a></p> <p><a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a></p>
14.11	<p>Цель: поддержание спортивной формы в условиях дистанционного обучения.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) владение мячом на месте;  -финты мячом без ведения.</p> <p>2) закрепление техники броски одной рукой ;  - взаимодействие двух игроков в нападении.</p> <p>1) Утренняя гимнастика.</p> <p>2) ОРУ №1.</p> <p>3) Подготовительные упражнения:  - разнонаправленные движения рук и ног.  -выпрыгивания вверх после полуприседа.  - прыжки на одной ноге левой и правой по очереди (3 подхода по 30 раз).  - сгибание рук в упоре лёжа ( ноги на подставке). ( 3 подхода 12-15раз).  - прыжки на носках (выжигание). ( 3 подхода по 60 раз).</p> <p>4) Специальные подготовительные упражнения:  - вращения мяча по часовой и против часовой стрелки вокруг шеи, туловища, ног (3-4 подхода по 1 минуте)  - вращение мяча между ног (восьмерка) (3 подхода по 1 минуте)</p>

	<p>- броски мяча одной рукой лёжа на спине (3 подхода по 30 раз на каждую руку) см. Видео.</p> <p>5) Тактическая подготовка : взаимодействие двух игроков в нападении. ( см. видео)</p> <p>6) Теория: Жесты во время судейства в баскетболе. (Ссылка)</p> <p>7) Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры в баскетбол</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, максимальное количество раз</li> </ul> <p><a href="https://youtu.be/rutG34eVLhw">https://youtu.be/rutG34eVLhw</a></p> <p><a href="https://youtu.be/rutG34eVLhw">https://youtu.be/rutG34eVLhw</a></p> <p><a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a></p> <p><a href="https://youtu.be/VDGDekCbTN0">https://youtu.be/VDGDekCbTN0</a></p>
17.11	<p>Разминка для суставов «карточка №1»</p> <p>Разминка для баскетболистов</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s">https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s</a></p>
19.11	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение и закрепление ведения и дриблинга мяча;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- приобретение теоретических качеств.</li> </ul> <p>1) ОРУ. Комплекс № 4.</p> <p>2) Общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на скакалке 3 подхода по 30-60сек.</li> <li>- глубокое приседание с выпрыгиванием вверх 3-4 подхода по 15</li> </ul>

	<p>раз</p> <p>-упр. на гибкость с широкой амплитудой или полушпагат, шпагат.</p> <p>3) спецупражнения и техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары ладонями по мячу, мяч на пальцах ( см. Видео)</li> <li>- ведение мяча, дриблинг в низкой, средней стойке, перед собой , кроссовер ( см. видео)</li> </ul> <p>4) Тактика: действие игрока в нападении с партнерами.</p> <p>5) теория: разметка баскетбольной площадки.</p> <p><a href="https://youtu.be/HluihZ2laEs">https://youtu.be/HluihZ2laEs</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Rg_Brc7zoms">https://youtu.be/Rg_Brc7zoms</a></p> <p><a href="https://youtu.be/f7bNNRTcHns">https://youtu.be/f7bNNRTcHns</a></p> <p><a href="https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI">https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k">https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k</a></p> <p><a href="https://youtu.be/WSsKWoUiKv0">https://youtu.be/WSsKWoUiKv0</a></p> <p><a href="https://www.ballgames.ru/ба?6?">https://www.ballgames.ru/ба?6? ...</a></p>
21.11	<p>Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a></p>
24.11	<p>Развитие ловкости</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM</a></p> <p>Просмотр видео</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI">https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI</a></p>
26.11	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение и закрепление ведения и дриблинга мяча;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> </ul>

	<p>- воспитание моральных и волевых качеств;  - приобретение теоретических качеств.</p> <p>1) Утренняя гимнастика.</p> <p>2) комплекс ОРУ № 3 (см. фото).</p> <p>3) Общеподготовительные упражнения:  - прыжки «разножка» ноги в стороны (3-4 подхода по 30секунд)  - упражнение планка от 30 сек до 1 мин.  - сгибание -разгибание рук в упоре лёжа (3 подхода по 12-20 раз)</p> <p>4) Спец. подготовительные упражнения:  - вращение мяча вокруг туловища, шеи (3 подхода по 1 мин)  - ведение или имитация ведения мяча (см. видеоролик)</p> <p>5) Тактика: действия игрока в нападении.</p> <p>6) Теория: жесты судьи в баскетболе ( см. Видео).  <a href="https://youtu.be/NHyBeo4M7_A">https://youtu.be/NHyBeo4M7_A</a>  <a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a></p>
28.11	<p>Упражнение на развитие координации  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a></p> <p>Тренировка кора. Видео  <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a></p>

#### 4. План учебного процесса на дистанционном обучении

БУ 2 - 5г.обуч.

Содержание занятий	Кол-во часов	Сент	Окт	Нояб	Декаб	Янв	Фев	Март	Апрель	Май	Июнь
<b>1. Теория</b>											
Техника безопасности	3	1				1			1		
История появления игры	2		1				1				
Баскетбол в России.	2			1					1		
Правила игры.	5	1		1			1	1		1	
Баскетбольная площадка. Разметка	4	1		1		1			1		
<b>Итого часов</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>2. Практические задачи</b>											
ОФП	148	16	14	16	14	12	16	15	15	15	15
СФП	98	10	12	10	10	6	10	10	10	10	10
Просмотр видеоролика	60	3	9	3	10	6	4	8	6	6	5
<b>Итого часов</b>	<b>306</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>30</b>
<b>3.Тестирование</b>	<b>4</b>	<b>2</b>									<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>326</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>32</b>



#### 4.1. Практическая подготовка на дистанционных занятиях

БУ2 – 5 г. об

Дата	Базовый уровень/ практическая работа/ сентябрь месяц
02.09	Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить) Разминка для суставов «карточка №1» Повторить двойной шаг и бросок по кольцу: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg">https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a>
04.09	История появления игры Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a>
05.09	Баскетбол в России Растяжка для мышц «карточка №2» Повторить действие игрока в защите <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ">https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ</a>
07.09	Правила игры Просмотр правила пробежки <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a>
09.09	Правила игры и судейство Выполнить ОРУ без предметов «карточка №3» Техника броска: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a>
11.09	Баскетбольная площадка Выполнить упражнения для растягивания мышц ног, спины и тазового пояса «карточка № 4» Жесты судьи в баскетболе (см. видео). <a href="https://youtu.be/NHyBeo4M7_A">https://youtu.be/NHyBeo4M7_A</a>

	<a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a>
12.09	Разметка баскетбольной площадки Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
14.09	Разминка для суставов «карточка №1» Разминка для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s">https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s</a>
16.09	Выполнить упражнения на гибкость «карточка №5» Просмотр видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI">https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI</a>
18.09	Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча при начальном обучении. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
19.09	Развитие ловкости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM</a> Просмотр видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI">https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI</a>
21.09	Разминка с баскетбольным мячом. Урок 1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE">https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE</a> Техника броска: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a>
23.09	Упражнение на развитие координации <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a> Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a>
25.09	Развитие ловкости <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM</a>

	<p>Упражнения с баскетбольным мячом. Урок 2</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FUtyEcfiCCQ">https://www.youtube.com/watch?v=FUtyEcfiCCQ</a></p>
26.09	<p>Развитие ловкости рук</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UW36TW8s0Fk">https://www.youtube.com/watch?v=UW36TW8s0Fk</a></p> <p>Просмотр правила пробежки</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a></p>
28.09	<p>Тестирование по программе «Баскетбол»</p> <p>Просмотр презентации на тему: «Комплекс упражнений»</p> <p><a href="https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razminki-basketbolista">https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razminki-basketbolista</a></p> <p>Выполнить упражнения для совершенствования действий игрока в защите</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y">https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y</a></p>
30.09	<p>Правила игры и судейство</p> <p>Выполнить ОРУ без предметов <u>«карточка №3»</u></p> <p>Техника броска:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>

Дата	Базовый уровень/практическая работа/ октябрь
02.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие ловкости и гибкости;</li> <li>- совершенствование владением мячом на месте;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- повторение и закрепление теоретических знаний</li> </ul> <p>Утренняя гимнастика.</p> <p>1) ОРУ № 3</p> <p>2) общеразвивающие упражнения (см. видео□□)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте 1 мин.</li> <li>- прыжки с разведением рук и ног 30 сек.</li> <li>- приседания до 20 раз.</li> <li>- стретчинг (суставная гимнастика) по 20 секунд каждое упражнение;</li> </ul> <p>2) Спецподготовительные упражнения (упражнения с мячом):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- похлопывания мяча 20сек.</li> <li>- жанглирование пальцами 20 сек.</li> <li>- сдавливание мяча кистью 20 сек.</li> <li>- вращение мяча каждый вариант по 20сек.</li> <li>- упражнение «рюкзак» 20сек.</li> <li>- упражнение «восьмерка» 20 сек.</li> </ul> <p>3) Техничко-тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах см. видео.</li> </ul>

	<p>- техника броска по кольцу одной рукой с места и в прыжке;</p> <p>- ведение мяча на месте и в движении см. видео.</p> <p>4) Теория: личная гигиена спортсмена.</p> <p><a href="https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y">https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y</a></p> <p><a href="https://youtu.be/QBWdWkftKMM">https://youtu.be/QBWdWkftKMM</a></p>
03.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление совершенствование ведения мяча;</li> <li>- действия игрока в защите;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- повторение и закрепление теоретических знаний</li> </ul> <p>Задание к выполнению:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Утренняя гимнастика (ежедневно).</li> <li>2) Комплекс ОРУ №2</li> <li>3) спец беговые упражнения</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA">https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA</a></p> <p>4) выполнить упражнения на совершенствование ведение мяча</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4">https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4</a></p>
05.10	<p>Баскетбол в России</p> <p>Растяжка для мышц «карточка №2»</p> <p>Выполнить упражнения на развитие ловкости</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM</a></p>
07.10	<p>Правила игры</p> <p>Просмотр правила пробежки</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a></p>

09.10	<p>Правила игры и судейство</p> <p>Выполнить упражнения для совершенствования действий игрока в защите</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y">https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y</a></p> <p>Техника броска:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>
10.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника влечения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс утренней гимнастики.</li> <li>2. Комплекс ОРУ .Ссылка <a href="http://pravgim48.ru/uploads/files/2016/01/29/_or...">http://pravgim48.ru/uploads/files/2016/01/29/_or...</a></li> <li>3. Общеподготовительные упражнения: ходьба на месте 15 с; бег на месте 40 с.</li> <li>4. Прыжки со скакалкой ( 2 подхода по 1 мин) Ссылка <a href="https://goodlooker.ru/pryzhki-so-skakalkoj.html">https://goodlooker.ru/pryzhki-so-skakalkoj.html</a></li> <li>5. Выполнить упражнения с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>-передача мяча</li> <li>-передача мяча одной рукой от плеча</li> <li>-передача мяча сверху</li> <li>-передача за спиной.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>6. Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повторить технику игры</li> <li>-гигиена спортсмена</li> </ul> <p><a href="https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/">https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-профилактика травматизма.</li> </ul> <p><a href="http://www.yarc-boln.ru/detskiy_travmatizm_i_ego_prof..">http://www.yarc-boln.ru/detskiy_travmatizm_i_ego_prof..</a></p> <p>Ссылки на упражнения с мячом</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6ep...">https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6ep ...</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA">https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNR...">https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNR ...</a></p>
12.10	<p>Разметка баскетбольной площадки</p> <p><a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-L3PQUQQq_Y&amp;post=-194225101_59&amp;el=snippet">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F-L3PQUQQq_Y&amp;post=-194225101_59&amp;el=snippet</a></p> <p>Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a></p>
14.10	<p>Разминка для суставов «карточка №1»</p> <p>Разминка для баскетболистов</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s">https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s</a></p>
16.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника влечения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- приобретение теоретических качеств.</li> </ul> <p>1) Утренняя гимнастика</p>

2) комплекс ОРУ № 2 в максимальном темпе.

3) общеподготовительные упражнения:



- переход с положения лёжа на спине, с положения сидя (3-4 подхода по 15-20 раз);

- прыжки «разножки» ноги вперёд- назад можно через 2-3 ступени (3-4 подхода до 1 мин);

- подскоки из различных исходных положений (4 подхода по 20 раз)

- поднимание на носки (3-4 подхода по 40-50 раз)

4) Спецподготовительные упражнения:

- бег с максимальной частотой на месте (специальные беговые упражнения) 4 вида по 1 минуте. Смотреть видеоролики  

- передвижение в упоре на руках по кругу (3 подхода по 1 мин)

- подбрасывание и ловля мяча на месте и в ходьбе.

5) Техническая подготовка: Техника владения мячом :

- вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч.

Теоретическая подготовка : -контроль и самоконтроль на тренировке;

- профилактика ОРВ.

<https://youtu.be/c-U-OPVM9Tg>

<https://youtu.be/55-I4sCexYc>

<https://youtu.be/wGaB-GslYv4>

[https://youtu.be/nI\\_TOF5TGqA](https://youtu.be/nI_TOF5TGqA)

<https://youtu.be/5jGkUlrQX78>

<https://youtu.be/vQJlvjomY00>


<https://youtu.be/HFt-gzUArOE>



	<a href="https://youtu.be/mtP-rh1jA6w">https://youtu.be/mtP-rh1jA6w</a> 25
17.10	Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a>
19.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника владения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> </ul> <p>1. Выполнить упражнения. Разминка с мячами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на месте - 30 сек.</li> <li>- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории.</li> </ul> <p>(По дуге)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- между ног “восьмёрка”.</li> <li>- вращение вокруг туловища.</li> <li>- вращение вокруг головы.</li> <li>- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов.</li> <li>- подбрасывание мяча перед собой вверх - ловля сзади.</li> <li>- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо.</li> <li>- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола.</li> <li>- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки.</li> <li>- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног.</li> </ul> <p>2. Выполнить прыжки со скакалкой 3* 30 сек.</p> <p>3. Выполнить дыхательные упражнения.</p>



	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=B4YHAtj0450">https://www.youtube.com/watch?v=B4YHAtj0450</a></p> <p>3. Просмотреть видео техника броска в баскетболе.</p> <p><a href="https://www.sovsport.ru/articles/808590-tehnika-brosk..">https://www.sovsport.ru/articles/808590-tehnika-brosk..</a></p> <p>3. Просмотреть видео упражнения ведение мяча в баскетболе.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4">https://www.youtube.com/watch?v=u6pAt5m_AN4</a></p>
21.10	<p>Разминка с баскетбольным мячом. Урок 1</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE">https://www.youtube.com/watch?v=XKyJPMSw-TE</a></p> <p>Техника броска:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>
23.10	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение и закрепление двойного шага и броска по кольцу;</li> <li>- действия игрока в защите;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- повторение и закрепление теоретических знаний</li> </ul> <p>Задание к выполнению:</p> <p>Утренняя гимнастика (ежедневно).</p> <p>1)Комплекс ОРУ №1</p> <p>2)комплекс СФУ№2;№3</p> <p>3)повторить двойной шаг и бросок по кольцу:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg">https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a></p> <p>4)повторить действие игрока в защите</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ">https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ</a></p>

	<p>5)развитие ловкости  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM</a></p> <p>б)теория-питание спортсменов</p>
24.10	<p>Развитие ловкости  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM</a></p> <p>Упражнения с баскетбольным мячом. Урок 2  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FUtyEcfiCCQ">https://www.youtube.com/watch?v=FUtyEcfiCCQ</a></p>
26.10	<p>Цели:  Общее укрепление организма  Содействие активному физическому развитию спортсмена;  Воспитание волевых и моральных качеств.</p> <p>Задачи:  способствовать развитию координации  способствовать развития прыгучести;  повторить технику броска;  повторение и закрепление теоретического материала.</p> <p>Задания для выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс утренней гимнастики.</li> <li>2. Комплекс ОРУ №2.</li> <li>3. Комплекс СФУ №3 .</li> <li>4. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести.</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI">https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI</a></p> <p>5.упр.на развитие координации  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a></p> <p>6.техника броска:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>

28.10	<p>Тестирование по программе «Баскетбол»</p> <p>Просмотр презентации на тему: «Комплекс упражнений»  <a href="https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razminki-basketbolista">https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razminki-basketbolista</a></p> <p>Выполнить упражнения для совершенствования действий игрока в защите</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y">https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y</a></p>
30.10	<p>Правила игры в стритбол"</p> <p><a href="https://yandex.fr/video/preview?filmId=6294600">https://yandex.fr/video/preview?filmId=6294600</a> ...</p> <p><a href="https://youtu.be/41vod5lpGiQ">https://youtu.be/41vod5lpGiQ</a></p> <div data-bbox="470 795 1460 1579" style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  <h2 style="text-align: center;">ПРАВИЛА СТРИТБОЛА</h2> <p>Стритбольная площадка имеет следующие отличительные особенности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра ведется на ровной плоской поверхности, покрытой асфальтом или другим покрытием,</li> <li>- разметка поля ведется в соответствии с установленными правилами,</li> <li>- на площадке оборудуется только одна корзина,</li> <li>- согласно правилам стритбола, нет трехсекундной зоны,</li> <li>- подбор во время штрафного броска осуществляется из тех же зон, что и в обычном баскетболе,</li> <li>- полукруги, за пределами которых пробиваются штрафные броски, отсутствуют.</li> </ul> <p>■ Судить игру могут несколько человек, при этом все их обязанности примерно такие же, как и в баскетболе: разыгрывание спорного мяча, установка права на владение мячом, ведение счета игры, отсчет игрового времени и</p> </div>
31.10	<p>Тренировка верхней части тела. Видео</p> <p><a href="https://youtu.be/jPiLCeSyS38">https://youtu.be/jPiLCeSyS38</a></p> <p>-изучение и закрепление двойного шага, бросок в кольцо (смотреть видеоролик)</p> <p>-действия игрока в защите</p> <p><a href="https://youtu.be/v0s7DQ39Pec">https://youtu.be/v0s7DQ39Pec</a></p>

	<a href="https://youtu.be/jY05FekqPVI">https://youtu.be/jY05FekqPVI</a>
--	---

	<a href="https://yandex.fr/video/preview?filmId=3911667">https://yandex.fr/video/preview?filmId=3911667</a>
--	---

Дата	Базовый уровень/практическая работа/ ноябрь месяц
02.11	<p>Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)</p> <p>Повторить двойной шаг и бросок по кольцу:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg">https://www.youtube.com/watch?v=AGpxR17drWg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a></p>
06.11	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение и закрепление броска одной рукой;</li> <li>- техника влечения мячом;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> </ul> <p>1) Утренняя гимнастика</p> <p>2) комплекс ОРУ № 2 в максимальном темпе.</p> <p>3) общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переход с положения лёжа на спине, с положения сидя (3-4 подхода по 15-20раз);</li> <li>- подскоки из различных исходных положений (4 подхода по 20 раз)</li> <li>- поднимание на носки (3-4 подхода по 40-50 раз)</li> </ul> <p>4) Спецподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с максимальной частотой на месте ( специальные беговые упражнения) 4 вида по 1 минуте. Смотреть видеоролики  </li> <li>- передвижение в упоре на руках по кругу ( 3 подхода по 1 мин)</li> </ul>

	<p>-подбрасывание и ловля мяча на месте и в ходьбе.</p> <p>5) Техническая подготовка: Техника владения мячом :</p> <p>- вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, борьба за отскочивший мяч.</p> <p>Теоретическая подготовка : -контроль и самоконтроль на тренировке.</p> <p>- профилактика ОРВ.</p>
07.11	<p>Правила игры</p> <p>Просмотр правила пробежки</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a></p>
09.11	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общее укрепление организма</li> <li>- Содействие активному физическому развитию спортсмена;</li> <li>- Воспитание волевых и моральных качеств.</li> </ul> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию координации</li> <li>- способствовать развития прыгучести;</li> <li>- повторить технику броска;</li> <li>- повторение и закрепление теоретического материала.</li> </ul> <p>Задания для выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс утренней гимнастики.</li> <li>2. Комплекс ОРУ №2.</li> <li>3. Комплекс СФУ №3 .</li> <li>4. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести.</li> </ol> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI">https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI</a></p> <p>5.упр.на развитие координации</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a></p> <p>6.техника броска:</p>

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk">https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA">https://www.youtube.com/watch?v=vvuYgpErTqA</a></p>
11.11	<p>Баскетбольная площадка</p> <p>Выполнить упражнения для растягивания мышц ног, спины и тазового пояса «карточка № 4»</p> <p>Жесты судьи в баскетболе ( см. Видео).</p> <p><a href="https://youtu.be/NHyBeo4M7_A">https://youtu.be/NHyBeo4M7_A</a></p> <p><a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a></p>
13.11	<p>Цель: поддержание спортивной формы в условиях дистанционного обучения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) владение мячом на месте;       <ul style="list-style-type: none"> <li>-финты мячом без ведения.</li> </ul> </li> <li>2) закрепление техники броски одной рукой ;       <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков в нападении.</li> </ul> </li> <li>1) Утренняя гимнастика.</li> <li>2) ОРУ №1.</li> <li>3) общеподготовительные упражнения:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнонаправленные движения рук и ног.</li> <li>-выпрыгивания вверх после полуприседа.</li> <li>- прыжки на одной ноге левой и правой по очереди (3 подхода по 30 раз).</li> <li>- сгибание рук в упоре лёжа ( ноги на подставке). ( 3 подхода 12-15раз).</li> </ul> </li> <li>4) Специальные подготовительные упражнения:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращения мяча по часовой и против часовой стрелки вокруг шеи, туловища, ног (3-4 подхода по 1 минуте)</li> <li>- вращение мяча между ног (восьмерка) (3 подхода по 1 минуте)</li> </ul> </li> </ol>



	<p>- броски мяча одной рукой лёжа на спине (3 подхода по 30 раз на каждую руку) см. Видео.</p> <p>5) тактическая подготовка : взаимодействие двух игроков в нападении. ( см. видео)</p> <p>6) Теория: Жесты во время судейства в баскетболе. (Ссылка)</p> <p>7) Тестирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры в баскетбол</li> <li>- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, максимальное количество раз</li> </ul> <p><a href="https://youtu.be/rutG34eVLhw">https://youtu.be/rutG34eVLhw</a></p> <p><a href="https://youtu.be/rutG34eVLhw">https://youtu.be/rutG34eVLhw</a></p> <p><a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a></p> <p><a href="https://youtu.be/VDGDekCbTN0">https://youtu.be/VDGDekCbTN0</a></p>
14.11	<p>Разминка для суставов «карточка №1»</p> <p>Разминка для баскетболистов</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s">https://www.youtube.com/watch?v=wAfg4x-fT-s</a></p>
16.11	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение и закрепление ведения и дриблинга мяча;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;</li> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- приобретение теоретических качеств.</li> </ul> <p>1) комплекс ОРУ № 4.</p> <p>2) Общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на скакалке 3 подхода по 30-60сек.</li> </ul>

	<p>- глубокое приседание с выпрыгиванием вверх 3-4 подхода по 15 раз</p> <p>-упр-я на гибкость с широкой амплитудой или полушпагат, шпагат.</p> <p>3) спецупражнения и техническая подготовка:</p> <p>- удары ладонями по мячу, мяч на пальцах ( см. Видео)</p> <p>- ведение мяча, дриблинг в низкой, средней стойке, перед собой , кроссовер ( см. видео)</p> <p>4) Тактика: действие игрока в нападении с партнерами.</p> <p>5) теория: разметка баскетбольной площадки.</p> <p><a href="https://youtu.be/HluihZ2laEs">https://youtu.be/HluihZ2laEs</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Rg_Brc7zoms">https://youtu.be/Rg_Brc7zoms</a></p> <p><a href="https://youtu.be/f7bNNRTcHns">https://youtu.be/f7bNNRTcHns</a></p> <p><a href="https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI">https://youtu.be/y3Ta5Sg1geI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k">https://youtu.be/yrVXOcZ5W_k</a></p> <p><a href="https://youtu.be/WSsKWoUiKv0">https://youtu.be/WSsKWoUiKv0</a></p> <p><a href="https://www.ballgames.ru/ба?6?">https://www.ballgames.ru/ба?6? ...</a></p>
18.11	<p>Баскетбол. Упражнения для развития чувства мяча.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k">https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k</a></p>
20.11	<p>Развитие ловкости</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQRBiM</a></p> <p>Просмотр видео</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI">https://www.youtube.com/watch?v=BQkf2z4rwsI</a></p>
21.11	<p>Цель: достижение максимального уровня подготовленности, поддержание спортивной формы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение и закрепление ведения и дриблинга мяча;</li> <li>- изучение тактики действия игрока в нападении;</li> <li>- совершенствование двигательных качеств и повышение</li> </ul>

	<p>возможностей функциональных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>- приобретение теоретических качеств.</li> </ul> <p>1) Утренняя гимнастика.</p> <p>2) комплекс ОРУ № 3 (см. фото).</p> <p>3) Общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки «разножка» ноги в стороны (3-4 подхода по 30-40 секунд)</li> <li>- прыжки «разножка» ноги попеременно вперёд-назад (3-4 подхода по 30-40 раз)</li> <li>- упражнение планка от 30 сек до 1 мин.</li> <li>- сгибание -разгибание рук в упоре лёжа (3 подхода по 12-20 раз)</li> </ul> <p>4) Спец. подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение мяча вокруг туловища, шеи (3 подхода по 1 мин)</li> <li>- ведение или имитация ведения мяча (см. видеоролик)</li> </ul> <p>5) Тактика: действия игрока в нападении.</p> <p>6) Теория: жесты судьи в баскетболе ( см. Видео).</p> <p><a href="https://youtu.be/NHyBeo4M7_A">https://youtu.be/NHyBeo4M7_A</a></p> <p><a href="https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a">https://www.slamdunk.ru/others/pravila/pravila2000/a</a></p>
23.11	<p>Упражнение на развитие координации</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I">https://www.youtube.com/watch?v=tRKmj9h7e8I</a></p> <p>Тренировка кора. Видео</p> <p><a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a></p>
25.11	<p>Развитие ловкости</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM">https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM</a></p> <p>Упражнения с баскетбольным мячом. Урок 2</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FUtyEcfiCCQ">https://www.youtube.com/watch?v=FUtyEcfiCCQ</a></p>
27.11	<p>1) Утренняя гимнастика.</p>

	<p>2) ОРУ №2</p> <p>3) общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отталкивания от стены одной рукой, двумя, кистью, можно пальцами (3-4 подхода по 1 минуте);</li> <li>- упражнения на растяжку ( наклоны, махи ногами, полушпагат, шпагат);</li> <li>- прыжки на одной ноге левой, правой и по очереди ( по 30 секунд на каждую, 3 подхода);</li> </ul> <p>4) Специальные подготовительные упражнения: упражнения с собственным весом (см. видео «10 упражнений с собств. весом, которые заменят бег в домашних условиях»)</p> <p>5) техническая подготовка: Техника броска в баскетболе (см. видео)</p> <p>6) Теоретическая подготовка : минибаскетбол, правила игры.</p> <p><a href="https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/10-upr..">https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/10-upr ..</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ou36BP4o-F8">https://www.youtube.com/watch?v=ou36BP4o-F8</a></p>
28.11	<p>Тестирование по программе «Баскетбол»</p> <p>Просмотр презентации на тему: «Комплекс упражнений» <a href="https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razminki-basketbolista">https://mypresentation.ru/presentation/kompleks-uprazhnenij-dlya-razminki-basketbolista</a></p> <p>Выполнить упражнения для совершенствования действий игрока в защите <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y">https://www.youtube.com/watch?v=SiidQ2r2L2Y</a></p>
30.11	<p>1) Утренняя гимнастика.</p> <p>2) ОРУ №1.</p> <p>3) общеподготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнонаправленные движения рук и ног.</li> <li>-выпрыгивания вверх после полуприседа.</li> </ul>

- прыжки на одной ноге левой и правой по очереди (3 подхода по 30 раз).
- сгибание рук в упоре лёжа (ноги на подставке). (3 подхода 12-15раз).
- прыжки на носках (выжигание). (3 подхода по 60 раз).
- 4) Специальные подготовительные упражнения:
  - вращения мяча по часовой и против часовой стрелки вокруг шеи, туловища, ног (3-4 подхода по 1 минуте)
  - вращение мяча между ног (восьмерка) (3 подхода по 1 минуте)
  - броски мяча одной рукой лёжа на спине (3 подхода по 30 раз на каждую руку)
- 5) тактическая подготовка : выбор места на площадке для наилучшего взаимодействия с партнёрами.
- 6) Теория: Термины в баскетболе.
- 7) Тестирование:
  - правила игры в баскетбол□
  - сгибание разгибание рук в упоре лёжа, максимальное количество раз

<https://youtu.be/rutG34eVLhw>

## 5. Тест по теме «Баскетбол»

### 1. Кто придумал игру Баскетбол?

- А. преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит
- Б. преподаватель физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне Сендой Беренсон
- В. преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан Уильям Дж. Морган.

### 2. День рождение Баскетбола?

- А. 21 декабря 1892 года
- Б. 21 ноября 1895 года
- В. 21 декабря 1891 года

### 3. Когда и кем были разработаны первые правила женского баскетбола?

- А. преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит
- Б. преподаватель физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне Сенда Беренсон
- В. преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан Уильям Дж. Морган.

### 4. Организация, объединяющая все национальные баскетбольные федерации, определяющая основные направления развития мирового баскетбола- это:

- А. ФИБА
- Б. FIVB
- В. ИГФ

### 5. Когда и где была основана Международная федерация (любительского) баскетбола?

- А. 18—20 апреля 1947 года в Париже
- Б. В 1932 году в Женеве
- В. В 1928 году в Гааге (Нидерланды)

### 6. В программе летних Олимпийских игр баскетбол фигурирует с:

- А. 1932г.
- Б. 1928г.
- В. 1936г.

### 7. Когда состоялся первый Чемпионат Мира по баскетболу?

- А. 1950г.
- Б. 1928г.
- В. 1956г.

**8. Когда состоялся первый женский Чемпионат Мира по баскетболу?**

А. 1953г.

Б. 1968г.

В. 1939г.

**9. Женский баскетбол вошел в олимпийскую программу в:**

А. 1962г.

Б. 1958г.

В. 1976г.

**10. Первое упоминание в России в:**

А. 1909г.

Б. 1901г.

В. 1906г.

**11. Дата первого международного матча в России:**

А. 1909г.

Б. 1918г.

В. 1926г.

**12. День рождения Советского баскетбола:**

А. 25.05.1919г

Б. 05.05.2010

В. 09.05.1945

**13. Первые международные правила игры были приняты в:**

А. 1932г.

Б. 1928г.

В. 1936г.

**14. В баскетбол играют две команды:**

А. по 12 человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует 5 игроков

Б. по 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными.

В. по 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков.

**15. Победителем в баскетболе становится команда, которая:**

А. по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Б. выигрывает три партии.

**16. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков (Составьте буквенноцифровые пары)**

А. 1 очко 1. штрафной бросок

- Б.2 очка 2. бросок из-за трёхочковой линии бросок  
В.3 очка 3. со средней или близкой дистанции

**17. Игра официально начинается:**

- А. спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих  
Б. согласно жеребьёвке судьи перед матчем, правом начало игры  
В. после свистка одного из судей

**18. Нарушение ведения мяча:**

- А. пронос мяча  
Б. пробежка  
В. двойное ведение

**19. Фол — это:**

- А. когда мяч уходит за пределы игровой площадки  
Б. игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами  
В. несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

**20. Виды фолов. Перечислите все виды фолов.**

**21. Игрок, получивший сколько персональных и/или технических фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных)?**

- А. 4  
Б. 7  
В. 5

**22. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть:**

- А. 18 метров в длину и 9 метров в ширину  
Б. 24 метров в длину и 12 метров в ширину  
В. 28 метров в длину и 15 метров в ширину

**23. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча:**

- А. 72,4—73,7  
Б. 74,9—78 см  
В. 76,4—77,7



**24. Установленная стандартами FIBA для женских соревнований длина окружности мяча:**

- А. 76,4—77,7
- Б. 72,4—73,7
- В. 74,9—78 см

**25. Линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются:**

- А. Лицевыми
- Б. Центральными
- В. Боковыми

**26. Линии, ограничивающие короткие стороны площадки называются**

- А. Лицевыми
- Б. Боковыми
- В. Центральными

**27. Напишите название вашего школьного клуба.**

**28. Зоной трёхочковых бросков с игры является**

- А. вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трёхочковой линией — полукруг радиусом 6,75 м
- Б. область около корзины соперника, ограниченная линией — полукругом радиусом 6,75 м
- В. ограниченные зоны, расширенные на игровой площадке полукругами с радиусом 1,80 м

## 6. Литература.

1. Бейлин Ю. Ф., Портных Ю. И. «Мини-баскетбол в школе», М.,1976.
2. Гатмен Б.. Финнеган Т. «Всё о тренировке юного баскетболиста». М., 2006.
3. Джерри В.К., Краузе Д.М., Джерри Мейер, «Баскетбол. Навыки и упражнения», М, 2006.
4. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б. «Баскетбол», Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, ОАО «Издательство «Советский спорт», М., 2006.
5. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2004 – 100 с.
6. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,2004.
7. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калининград. ун-т. - Калининград, 2004.
8. . Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
9. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996
- 10.. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,2001.
- 11.Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.