

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Совершенствование ведения мяча.

Дата: 24.02 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.45 - 14.00 Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Совершенствование ведения мяча сильной и слабой рукой.
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, скорости, ловкости
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Индивидуальная разминка*	3 мин	Наблюдение
2.	Построение. Сообщение целей тренировки	1 мин	
3.	Ведение мяча - шагом против часовой правой - шагом по часовой левой - то в беге - то же в стойке правым - левым боком	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Наблюдение за техникой ведения
4.	Прыжковые упражнения - подбрасывание мяча вверх над собой - присед - прыжок вверх с ловлей мяча	10 раз	Мяч выше, прыжок после приседа выше
<b>Основная часть</b>			
1.	Ведение мяча в колонне - в основной баскетбольной стойке: три шага вперед – влево, три шага вперед – вправо - то же спиной вперед - бег приставными шагами, мяч между ног на каждом шаге - стоя на месте: частое низкое ведение, попеременно левой, правой	2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Дистанция 3-4 шага Быстрой  Чаще, отскок ниже, локоть разгибать
2.	Синхронное ведение мяча в парах, взявшись за руки со сменой направления движения, мяч в свободной руке (со сменой мест)	3 мин	Команды: вправо, влево, вперед, назад
3.	Игра 2X2 с ведением мяча	6x3 мин	Мяч передавать только из рук в руки
4.	Игра 3x3	4 игры по 5 минут	Оценить технику передач мяча, бросков, атаки кольца с ходу
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

\*Тренировка у половины обучающихся проводится после подвижной перемены, 1/3 обучающихся приходит на занятия после урока физкультуры, поэтому разминку дети проводят индивидуально, после беседы о необходимости разминки и правилах ее выполнения

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Совершенствование ведения мяча. Дриблинг

Дата: 27.02 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.15 - 14.00 Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Совершенствование ведения мяча сильной и слабой рукой. Обучение дриблингу
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, гибкости
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Индивидуальная разминка	3 мин	Наблюдение
2.	Построение. Сообщение целей тренировки	1 мин	
3.	Ведение мяча - шагом против часовой правой - шагом по часовой левой - то в беге - то же в стойке правым - левым боком	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Наблюдение за техникой ведения
4.	Прыжковые упражнения - подбрасывание мяча вверх над собой - присед - прыжок вверх с ловлей мяча - атака кольца с места справа после двойного шага и прыжка вверх на 6 кольца (по 2 чел.) - то же с лева (с левой ноги, отталкивание правой, бросок левой рукой от щита)	10 раз 5 раз 5 раз	Мяч выше, прыжок после приседа выше Первый шаг шире, второй стопорящий, прыжок выше
<b>Основная часть</b>			
1.	Ведение мяча (мяч на пару) Мяч в правой шеренге. Левые - на право. Обводка между игроками левой колонны змейкой - передача мяча игроку напротив. То же - мяч в левой шеренге.	2 круга	Дистанция 2-3 шага Мяч в дальней руке от защитника
2.	Обучение дриблингу со стороны опорной ноги защитника. Передвижение со средней игровой скоростью, шаг - два назад, влево -вправо ,чтобы вывести защитника из равновесия (защитной стойки), резкое ускорение и проход со стороны опорной ноги (контроль мяча жёстче).	3 мин	В медленном темпе, с объяснениями
	1) Рассказ, показ 2) Выполнение в парах - вокруг левой - правой	15 мин	При обводке, наклон тела вперед, мяч в дальней, "под рукой" защитника
3.	- без сообщения, какая нога будет опорной Игра 2х2 - по 1 мин 3х3 - по 4 мин	6 мин. 16 мин.	Индивидуальные подсказки
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Совершенствование ведения мяча. Дриблинг

Дата: 02.03 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.45 - 14.00 Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Совершенствование ведения мяча сильной и слабой рукой. Обучение дриблингу
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости, гибкости
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Индивидуальная разминка	3 мин	Наблюдение
2.	Построение. Сообщение целей	1 мин	
3.	Ведение мяча	1 круг	Наблюдение за техникой
	- шагом против часовой правой	1 круг	ведения
	- шагом по часовой левой	1 круг	
	- то в беге	1 круг	
	- то же в стойке правым - левым боком	1 круг	Без проносов мяча
	- то же с поворотами после 2- 3 шагов ведения		
4.	Прыжковые упражнения		
	- подбрасывание мяча вверх над собой - присед - прыжок вверх с ловлей мяча	10 раз	Мяч выше, прыжок после приседа выше
	- атака кольца с места справа после двойного шага и прыжка вверх на 6 кольцах (по 2 чел.)	5 раз	Первый шаг шире, второй стопорящий, прыжок выше
	- то же с лева (с левой ноги, отталкивание правой, бросок левой рукой от щита)	5 раз	
<b>Основная часть</b>			
1.	Совершенствование дриблинга со стороны опорной ноги защитника. Выполнение в двух колоннах, одна - защитники, другая - нападающие (дистанция 3 шага) и наоборот	по 3 круга	Наклон тела вперед, мяч в дальней, "под рукой" защитника Ускорение резче
2.	То же - уход от защитника поворотом		
	1) показ		Не осевая нога - между ног защитника. Ближе. На бедро защитника
	2) выполнение в парах	по 10 раз	
3.	Игра		
	2х2 - по 2 мин	6 мин	
	3х3 - по 4 мин	16 мин.	
	5х5 с заменами 2х10 мин.		
4.	Броски по кольцу с точек на фоне усталости на 6 кольцах в парах	10мин	Контроль техники броска
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Совершенствование передач мяча

Дата: 09.03 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.45 - 14.00 Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Совершенствование передач мяча на месте и в движении
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Индивидуальная разминка	3 мин	Наблюдение
2.	Построение. Сообщение целей тренировки	1 мин	
3.	Ведение мяча - шагом против часовой правой -шагом по часовой левой - то в беге - то же в стойке правым - левым боком -то же с атакой кольца с ходу слева, справа	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Наблюдение за техникой ведения, т-кой двойного шага
4.	Прыжковые упражнения - подбрасывание мяча вверх над собой - присед - прыжок вверх с ловлей мяча	2 круга  10 раз	Мяч выше, прыжок после приседа выше
<b>Основная часть</b>			
1.	Передача мяча в парах: двумя от груди, одной от плеча, от пола с места	по 10 раз	Индив. подсказки по технике передачи
2.	Передачи мяча в парах в движении приставным шагом с атакой кольца с ходу слева, справа – двумя от груди, одной от плеча, от пола.	по 2 раза каждого вида	Мяч в грудь, вращение мяча, 2 шага – передача
3.	То же в беге		Судейство обучающимися под контролем преподавателя
4.	Учебная игра - стритбол 2х2 на 2 кольцах - стритбол 3х3 - баскетбол 5х5	по 2 мин по 3 мин 2 тайма по 10 мин	Судейство. Инд. подсказки
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Совершенствование передач мяча

Дата: 12.03 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.15 - 14.00 Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Совершенствование передач мяча в движении в тройках
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Индивидуальная разминка	3 мин	Наблюдение за техникой ведения, т-кой двойного шага
2.	Построение. Сообщение целей тренировки	1 мин	
3.	Ведение мяча - шагом против часовой правой - шагом по часовой левой - то в беге - то же в стойке правым - левым боком - то же с атакой кольца с ходу слева, справа	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	
4.	Прыжковые упражнения - подбрасывание мяча вверх над собой - присед - прыжок вверх с ловлей мяча	2 круга  10 раз	
<b>Основная часть</b>			
1.	Передача мяча через центр в тройках, центральной позади, с атакой кольца - объяснение, показ на примере 1 тройки Выполнение: - с передачами двумя от груди - одной от плеча - от пола	1 мин  3 раза 3 раза 3 раза	2 шага передача  После каждой передачи смена позиционных мест
2.	Передача мяча через центр в тройках, центральной впереди спиной вперед, с атакой кольца - объяснение, показ на примере 1 тройки Выполнение: - атакой кольца справа - атака кольца слева - атака через центр	1 мин  3 раза 3 раза 3 раза	Передача любым способом, смена мест
3.	Учебная игра 3х3 5Х5 с заменами	по 5 мин 2х3 мин	
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Совершенствование передач мяча

Дата: 16.03 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.45 - 14.00 Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Совершенствование передач мяча в движении
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Индивидуальная разминка	3 мин	Наблюдение за техникой ведения, т-кой двойного шага
2.	Построение. Сообщение целей тренировки	1 мин	
3.	Ведение мяча - шагом против часовой правой -шагом по часовой левой - то в беге - то же в стойке правым - левым боком -то же с атакой кольца с ходу слева, справа	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	
4.	Прыжковые упражнения - подбрасывание мяча вверх над собой - присед - прыжок вверх с ловлей и передачей мяча	2 круга  10 раз	
<b>Основная часть</b>			
1.	Передачи мяча в стену с поворотами и ловлей отскочившего от стены мяча на 180 градусов на 360 градусов	по 10 раз 10 раз	Повороты на осевой ноге Передавая и ловя мяч поворачивать только корпус
2.	Передача мяча в парах спиной друг к другу		
3.	Передача мяча через центр в тройках, центральной позади и центральной впереди спиной вперед, с атакой кольца - атакой кольца справа - атака кольца слева - атака через центр	3 раза 3 раза 3 раза	Передача любым способом, смена мест
4.	Передачи на половине поля с активным сопротивлением 4х4 на максимальное количество передач. После потери мяча команды меняются ролями	3 x 5 мин	Дриблинг и броски по кольцу запрещены
5.	Учебная игра 3х3 на двух сторонах площадки в круг – 6 игр	До 8 очков	
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.

Дополнительные занятия по баскетболу в МБОУ СОШ №3

Тема: Подготовка к первенству по стритболу МО «Кашинский район»

Дата: 19.03 Возраст: 2002 - 2003 г.р. Время: 12.15 - 14.00 с + Численность: 12 обучающихся

Цели:

- 1) Учить командной предыгровой разминке. Совершенствовать навыки игры в стритбол.
- 2) Развитие скоростно-силовых качеств, координации, лидерских качеств
- 3) Воспитание коллективизма, чувства команды, чувства уверенности в результате

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1.	Построение. Сообщение целей тренировки	1 мин	– обучающиеся сидят на лавочке  Следить за методикой проведения и целесообразностью выполнения упражнений
2.	Предыгровая разминка и ее значение – рассказ, беседа	5 мин	
3.	Проведение предыгровой разминки капитаном при достаточном количестве времени	12 мин.	
4.	Проведение предыгровой разминки помощником капитана (разыгрывающим)	5 мин.	
<b>Основная часть</b>			
1.	Основные различия баскетбола и стритбола (беседа)	3 мин	Вовлечь обучающихся в беседу Судейство
2.	Игра в стритбол в круг – 2 команды играют, 2 команды - броски от щита слева, справа – по 10, - атаки кольца с ходу слева, справа, через центр по 10 - штрафные броски в парах – 20 Если останется время – игра в «33»	6 игр в круг до 16 очков	
3.	Игра в баскетбол 3х5: у основного состава 1 замена, у – дополнительного: 2	2 тайма по 10 минут	Судейство, замены каждые 3 мин
<b>Заключительная часть</b>			
1.	Сообщение целей и задач тренировки на следующее занятие. Индивидуальные рекомендации	3 мин	

Тренер-преподаватель группы: Сивачев С.Ф.