

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева

**ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
(ПРОФИЛЬ «БАСКЕТБОЛ»)**

Учебно-методическое пособие

Томск – 2015

УДК 615.825

ББК 75.1

И672

Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева

И672 Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол»). – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. –140 с.

В предлагаемом учебно-методическом пособии на основе обобщения практического опыта представлены примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «физическая культура» для студентов 1-го курса Томского государственного университета (профиль «баскетбол»).

Для преподавателей физического воспитания вузов и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

УДК 615.825

ББК 75.1

Рецензент ***В.Г. Шилько***,
доктор педагогических наук, профессор

© Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева 2015

©Томский государственный университет, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Являясь важным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В студенческой среде баскетбол – один из самых популярных видов двигательной активности, предъявляющий высокие требования к развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, подвижности и эластичности суставов и связок. При правильной организации учебно-тренировочного процесса этот вид спорта является одним из эффективных средств гармоничного физического развития человека.

В предлагаемом учебно-методическом пособии на основе обобщения практического опыта представлены примерные планы-конспекты занятий со студентами первого курса отделения «баскетбол».

1-й семестр

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 1

ТЕМА: Организация и особенности занятий по дисциплине «Физическая культура» на отделении «баскетбол».

ЗАДАЧИ:

1. Ознакомление студентов с организацией и особенностями занятий физической культурой на отделении «баскетбол».

2. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

3. Разучивание беговых упражнений.

4. Обучение технике высокого старта.

Место занятий: стадион ТГУ.

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|---|------------|--|
| I. Подготовительная часть | 25-30 мин | |
| <i>Собеседование:</i> знакомство с группой, программа, расписание занятий, гигиенические требования. | 8 мин | |
| Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями на стадионе, профилактика травматизма. Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте: | 15 мин | |
| 1) И.п. – стойка, руки на поя- | 10-12 раз | Плечи не поднимать, дыхание не |

| | | |
|---|-----------|--|
| се. Наклоны головы. 1 – вправо; 2 – и.п. 3 – влево; 4 – и.п. | | задерживать |
| 2) И.п. – то же. Повороты головы. 1 – вправо; 2 – и.п. 3 – влево; 4 – и.п. | 10-12 раз | Следить за осанкой |
| 3) И.п. – о.с. Поднимание и опускание плеч. | 10-12 раз | |
| 4) И.п. – о.с. Круговые движения плечами на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 10-12 раз | Следить за осанкой |
| 5) И.п. – о.с. Круговые движения руками на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 10-12 раз | Движения выполняются с большой амплитудой |
| 6) И.п. – о.с. правая вверх, левая вниз. Рывками смена положения рук. | 10-12 раз | Руки прямые |
| 7) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево. | 10-12 раз | Голову не поворачивать, пятки не поднимать |
| 8) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища (вправо, влево). | 10-12 раз | Следить за осанкой |
| 9) И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны туловища прогнувшись на 1-2-3 – вперед; 4 – назад. | 10-12 раз | |
| 10) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге; 2 – к левой; 3 – вперед; 4 – и.п. | 10-15 раз | Ноги прямые |
| 11) И.п. – о.с. на 1-2-3 – пружинящие наклоны вперед согнувшись; 4 – и.п. | 10-12 раз | Ноги прямые |
| 12) И.п. – стойка, руки на поясе. Сгибать и разгибать ногу | по 20 раз | Спина прямая |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| в коленном суставе. | | |
| 13) И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута под углом 90°, руки на поясе. Круговые движения в левом коленном суставе, затем поменять положение ног. | 10 -12 раз | Движения выполняются с большой амплитудой |
| 14) И.п. – стойка, руки на поясе. Сгибать и разгибать ногу в коленном суставе. | по 20 раз | Спина прямая |
| 15) И.п. – выпад правой вперед, руки на поясе. 1-3 – пружинящие покачивания, 4 – смена положения ног. | по 20 раз каждой ногой | Сзади нога прямая |
| 16) И.п. – присед на правой ноге, левая в сторону, руки – вперед в «замок». Перенос веса тела с правой ноги на левую, затем поменять положение. | по 10 -12 раз | Таз высоко не поднимать |
| 17) И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед- в стороны. Поочередные махи прямыми ногами. | 10-15 раз | Туловище держать прямо |
| 18). И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – присед, руки вперед. 2 – и.п. | 8-10 раз | Пятки не поднимать |
| 19) И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе. Затем поменять положение ног. | по 10 раз в каждую сторону | Движения выполняются с большой амплитудой |
| 20) И.п. – стойка, руки на поясе. Прыжки в стойку ноги врозь, ноги вместе. | 25-30 раз | Приземляться мягко, сгибая ноги в коленном суставе |

| | | |
|--|-----------|--|
| 3. Беговые упражнения | 10 мин | |
| 1) Бег с высоким подниманием бедра. | 2 x 20 м | Опорная нога прямая |
| 2) Бег с захлестыванием голени назад. | 2 x 20 м | Загребаящие движения стопы |
| 3) Бег с выносом прямых ног вперед, назад. | 2 x 20 м | |
| 4) Семенящий бег. | 2 x 20 м | Опорная нога прямая, шаг короткий, частый |
| 5) Бег прыжками. | 2 x 20 м | |
| 6) Приставные шаги левым, правым боком и др. | 2 x 20 м | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Создание представления о технике гладкого бега и его фазах: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 10-15 мин | Устно и при помощи показа |
| 2. Изучение стартовых положений: высокий старт (команды): «На старт!», «Марш!». | 10-15 мин | Тяжесть тела на впереди стоящей ноге. Вперед, вниз опускается противоположная рука |
| 3. Повторный бег | 3x60 м | |
| 4. Бег с середины дистанции с набеганием на финиш | 3x20 м | Наклон вперед на финишную линию |
| 5. Равномерный бег-ходьба-бег (по кроссовой дистанции) | 1000 м | Бег ненапряженный, не задерживать дыхание |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением | | |

| | | |
|---|--|--|
| упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 2

ТЕМА: Бег на короткие дистанции.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.

2. Обучение технике высокого старта.

Место занятий: стадион ТГУ.

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Выполнение стартов по одному человеку, в группе по четыре человека. | 4x20 м | По команде «Марш!» |

| | | |
|--|-----------|---|
| 2. Обучение технике бега по прямой: ускорение. | 3x60 м | Не в полную силу |
| 3. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции (ускорение с удержанием скорости на отрезках 10 м). | 3-4 раз | |
| 4. Бег с середины дистанции с набеганием на финиш. | 3x20 м | Наклон вперед на финишную линию |
| 5. Равномерный бег-ходьба-бег (по кроссовой дистанции). | 1000 м | Бег ненапряженный, не задерживать дыхание |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 3

ТЕМА: Бег на короткие дистанции.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепление техники бега на короткие дистанции.

2. Обучение технике высокого старта.

Место занятий: стадион ТГУ.

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|----------------------------|------------------|------------------------------|
| I. Подготовительная | 35-40 мин | |

| | | |
|--|------------|--|
| часть | | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Быстрый бег на месте с переходом в ускорение. | 3x20м | Активно работать руками |
| 2. Бег с высоким подниманием бедра с переходом в ускорение. | 3x20 м | Опорная нога прямая |
| 3. Эстафета «Кто быстрее?» в колоннах по два. | 10-15 мин | |
| 4. Равномерный бегоходьба-бег (по кроссовой дистанции). | 1000 м | Бег ненапряженный, не задерживать дыхание |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 4 по физической культуре
для студентов 1-го курса отделения «баскетбол»

ТЕМА: Прыжки в длину с места.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепление техники бега на короткие дистанции.

2. Обучение прыжкам в длину с места.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Закрепление техники и тактики бега на короткие дистанции. | 10-15 мин | Устно и при помощи показа |
| 2. Повторный бег в максимальном темпе 20 м, 30 м, 60 м с отдыхом 1-2 мин | 2 раза по 20 м | |
| 3. Семенящий бег с переходом в ускорение. | 3x60 м | |
| 4. Прыжки в длину с места (краткий рассказ, демонстрация техники прыжка в длину с места). | 15-20 мин | Устно и при помощи показа |
| 5. Упражнение «Лягушка» из упора присев. | 2x20 м | Руки работают при приземлении вперед, прыжки выполняются подряд |

| | | |
|---|-----------|---|
| 6. Равномерный бег-ходьба-бег (по кроссовой дистанции). | 1000 м | Бег ненапряженный, не задерживать дыхание |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 5

ТЕМА: Силовая подготовка.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие скоростной выносливости.
2. Закрепление техники прыжков в длину с места.
3. Развитие силовых качеств.

Место занятий: стадион ТГУ.

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения | 10 мин | |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| (см. занятие №1). | | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Ускорение по прямой с высокого старта 30-50 м. | 2-3 раза | Туловище слегка наклонено вперед |
| 2. Прыжки в длину с места: 1) отталкивание двумя ногами; 2) отталкивание одной ногой. | 10 мин | Приземление на две ноги |
| 3. Прыжки через планку на расстоянии 80-100 см от прыгуна. | 4-6 раз | |
| 4. Соревнования «Кто дальше прыгнет». | 2-3 раза | Отталкивание двумя ногами |
| 5. Силовая подготовка: | 5-10 мин | |
| 1) Подтягивания – юноши; | 2-3 подхода по 6-8 раз | Подбородок касается перекладины |
| 2) Отжимания – девушки. | 2-3 подхода по 10-15 раз | Руки сгибаются под углом 90° |
| 6. Бег со старта с сопротивлением. | 3-4х10м | Следить за полным выпрямлением ног стартующего |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 6

ТЕМА: Скоростно-силовая подготовка.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Закрепление техники прыжков в длину с места.
3. Развитие гибкости.

Место занятий: стадион ТГУ.

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие № 1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Ускорение с высокого старта. | 3x60 м | Ускоренным движением |
| 2. Эстафеты в колоннах (дистанция 30 м). | 5-10 мин | Ускоренный бег по сигналу |
| 3. Прыжки в длину с места. | 5-10 раз | Руки работают вверх-назад-вперед |
| 4. Прыжки через планку на расстоянии 80-100 см. | 3-4 раза | Приземление на две ноги |

| | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 5. Силовая подготовка: | 5-10 мин | |
| 1) Подтягивания – юноши. | 2-3 подхода по 6-8 раз | Подбородок касается перекладины |
| 2) Отжимания – девушки. | 2-3 подхода по 10-15 раз | Руки сгибаются под прямым углом |
| 6. Развитие гибкости: | | |
| 1) Упражнения на гибкость у гимнастической стенки и в парах; | 5-10 мин | |
| 2) Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, достать пальцами до плоскости опоры. | 3 раза | Ноги в коленных суставах не сгибать |
| 7. Равномерный бег (по кроссовой дистанции). | 12 мин | |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятий № 7, 8

Сдача контрольного тестирования по общей физической подготовке (см. приложение № 1).

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 9

ТЕМА: Техника перемещений.

ЗАДАЧИ:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Двухсторонняя игра. Правила игры.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|----------------------------|----------------------------------|
| I. Подготовительная часть 1. Знакомство с группой, требования к занимающимся, программа и расписание занятий, гигиенич. требования. | 8 мин | |
| 2. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями на стадионе, профилактика травматизма. | | |
| Общеразвивающие упражнения на месте: | 17 мин | |
| 1. И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны головы. 1 – вправо (удерживать это положение в течение 10 с); 2 – и.п.; 3 – влево (удерживать это положение в течение 10 с); 4 – и.п. | По 2 раза в каждую сторону | Плечи не поднимать |
| 2. И.п. – то же. Повороты головы. 1 – медленно по- | По 2 раза в каждую | |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| вернуть голову вправо, стараясь посмотреть назад (удерживать это положение в течение 10 с); 2 – и.п.; 3 – медленно повернуть голову влево, стараясь посмотреть назад (удерживать это положение в течение 10 с); 4 – и.п. | сторону | Корпус не разворачивать |
| 3. И.п. – стойка, правая рука вверх, левая вниз. Рывками смена положения рук. | 10-12 раз | Руки прямые |
| 4. И.п. – о.с. Круговые движения плечами на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 12 – 16 раз | |
| 5. И.п. – то же. Вытянуть левую руку перед собой, параллельно полу. Захватив левую кисть (согнутую вверх) правой, медленно потянуть ее к себе (удерживать это положение в течение: 10 с); сменить руки и повторить упражнение. | По 2 раза на каждую руку | |
| 6. И.п. – то же. Круговые движения руками в плечевом суставе: на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 10-12 раз | Движения выполнять с большой амплитудой |
| 7. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо, одновременно тянуться левой рукой вправо (удерживать это положение в течение: | По 2 раза в каждую сторону | Голову не поворачивать, пятки не поднимать |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| 10-15 с); поменять руку и повторить упражнение. | | |
| 8. И.п. – то же. Наклоны туловища (вправо, влево). | 10-12 раз | |
| 9. И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны туловища прогнувшись на 1-2-3 – вперед; 4 – прогнуться назад. | 10-12 раз | Ноги прямые |
| 10. И.п. – стойка, руки к плечам. 1-2 -3 – наклоны вправо, выпрямляя руки вверх – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. | 10-12 раз | Руки не сгибать |
| 11. И.п. – стойка ноги шире плеч. Наклониться к полу и коснуться его руками, удерживая спину прямо (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); | 2 раза | Ноги прямые |
| 12. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге; 2 – к левой; 3 – вперед; 4 – и.п. | 8-10 раз | Наклоны выполнять на выдохе |
| 13. И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на поясе (колено согнуто под углом 90 град.), левая выпрямлена в коленном суставе, сзади. Не меняя положения ног и туловища, податься бедром левой ноги вперед (удерживать | по 2 раза на каждую ногу | Удерживать ногу прямо, туловище перпендикулярно полу |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| это положение в течение 10–15 с); поменять ногу. | | |
| 14. И.п. – присед на правой ноге, левая в сторону на носок, руки вперед в «замок» (удерживать это положение в течение 10–15 с). Перенос веса тела с правой ноги на левую. | по 2 раза на каждую ногу | Держать спину прямо, стараясь не наклоняться вперед |
| 15. И.п. – сидя на полу, колени в стороны, стопы вместе. Помогая себе локтями, стараться привести колени как можно ближе к полу (удерживать это положение в течение 15 с). | 2 раза | |
| 16. И.п. – стойка прямо, скрестив ноги так, чтобы правая находилась впереди левой. Медленно наклониться вперед, удерживая спину прямо (удерживать это положение в течение 15 с). Сменить положение ног и повторить упражнение. | по 2 раза на каждую ногу | Колени слегка согнуты |
| 17. И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе. Затем поменять положение ног. | по 10 раз в каждую сторону | Движения выполнять с большой амплитудой |
| 18. И.п. – стойка прямо. Взяться левой рукой за голеностоп левой ноги, согнутой в колене (удер- | по 2 раза на каждую ногу | Держать корпус прямо, стараясь не наклоняться вперед |

| | | |
|--|--------|---|
| живать это положение в течение 15 с). Сменить положение ног и повторить упражнение. | | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Двухсторонняя игра. Формирование команд, определение стартовых пятёрок. 2. Основные правила игры. | | Команды получают задание по тактике ведения игры. |
| III. Заключительная часть. | 5 мин | |
| Подведение итогов учебной игры, где отмечаются положительные и отрицательные стороны, выявленные в игре. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 10

ТЕМА: Техника перемещений.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение техники перемещений в баскетболе: бег, прыжки, остановки, повороты.

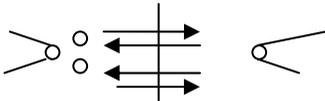
2. Применение элементов перемещений в двухсторонней игре.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|----------------------------------|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20-25 мин | |
| 1. Построение, сообще- | | |

| | | |
|---|---------|---|
| ние задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | Следить за дыханием |
| 3. Дыхательные упражнения. | 2 мин | |
| 4. Общеразвив. упражнения (ОРУ) на месте (см. занятие № 9), упражнения в движении. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Обучение технике перемещения: бег, прыжки, остановки, повороты: | 12 мин | Обратить внимание на постановку стопы. |
| 1) Передвижения приставными шагами по всей площадке; в баскетбольной стойке – спиной, лицом вперед. | 2 мин | |
| 2) «Челнок». Основные линии – лицевая, штрафная, средняя, штрафная, лицевая. | 4 мин | Следить за правильной остановкой и поворотом. |
| 3) Подвижные игры с элементами прыжков (например: «Чехарда», прыжки вперед с двух ног, с одной ноги и т.д., «Догонялки» в парах, в четверках и т.д. | 4 мин | |
| 2. Совершенствование техники ведения мяча, передач мяча на месте и в движении, остановок, поворотов. | 16 мин | |
| 3. Встречное ведение мяча в колоннах. | 6 мин | По заданию препода- |

| | | |
|--|----------|---|
| <p>Упражнение выполняется в двух колоннах. Мячи у игроков 1 и 9, которые с ведением мяча, продвигаются навстречу партнерам-(см.рис.)</p>  <p>Передают мяч игрокам 4 и 10 (из рук в руки) с уходом вправо и становятся в конец своих колонн и т.д.</p> | | <p>вателя игроки применяют скоростное ведение мяча, ведение приставным шагом, передачи от центра площадки</p> |
| 4. «Челнок» с мячом. | 5 мин | На пару мяч |
| 5. Передачи в парах через всю площадку одной рукой от плеча. | 4 мин | |
| 6. Двухсторонняя игра. | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |
| 1. Подведение итогов учебной игры, занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 11

ТЕМА: Техника передвижений.

ЗАДАЧИ:

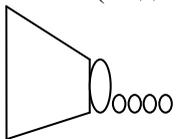
1. Техника передвижения в баскетболе, ловля мяча двумя руками, ловля одной рукой.

2. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20-25 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Техника передвижения, ловли мяча, ловля двумя руками, ловля одной рукой. Техника передвижения- см. занятие № 3. упр.1, 2, 3. | 12 мин | |
| 2. Техника ловли мяча: ловля двумя руками, одной рукой. | | |
| 1) Упражнение выполняется в парах. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 5-7 м, выполнить 10 передач двумя руками следующим образом: одной рукой от плеча; от груди двумя руками; от груди двумя руками, с отскоком от пола и т.д. | 10 мин | Ловить мяч двумя руками, одной рукой |
| 2) То же упражнение, но в передвижении по всей площадке. | 3 мин | |
| 3) Совершенствование техники передвижения, ловля мяча, ловля с последующей передачей в прыжке. | 2 мин | |

| | | |
|---|-------------|---|
| 4) Передвижение в баскетбольной стойке по всей площадке: спиной, лицом вперед, рывки вправо, влево. | 2 мин | |
| 5) Передача мяча в парах, в движении с последующей атакой на кольцо. | 4 попадания | |
| 3. Ловля- передача мяча с ударом в щит. Упражнение выполняется в колонне (с одним мячом).  | 6 мин | Игрок, выполнивший удар, встает в конец колонны |
| 1-й игрок ловит мяч в прыжке и отправляет его ударом в щит, 2-й игрок так же ловит мяч и, не приземляясь, отправляет ударом в щит и т.д. | | |
| 4. То же упражнение, но выполняется в парах, стоя напротив друг друга. | | Передачи двумя, одной рукой |
| 5. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 6 попаданий | |
| 6. Двусторонняя игра. | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |
| 1. Подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 12

ТЕМА: Техника передач мяча.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение технике передач мяча (передачи двумя руками от груди, сверху, снизу).

2. Передачи одной рукой (от плеча, сверху, снизу).

3. Передачи за спиной.

4. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|----------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 20-25 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Обучение технике передач мяча. (упражнения выполняются на месте, в парах и в тройках): | 25 мин | |
| 1) передача мяча двумя руками от груди; | 2 мин | Локти не разводить |
| 2) передачи одной рукой от плеча; | 2 мин | |

| | | |
|--|------------|---|
| 3) передачи отскоком от пола (одной, двумя руками); | 2 мин | |
| 4) передачи одной, двумя руками (с боковым замахом); | 2 мин | |
| 5) передачи одной рукой из-за спины; | 2 мин | |
| 6) то же упражнение, но в передвижении по всей площадке. | 2 мин | Следить за «пробежками» |
| 2. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 20 бросков | |
| 1) Совершенствование техники передач мяча в движении. Те же упражнения, но в движении, в парах, в тройках (без забегания). Например: игроки делятся на две колонны. В одной из колонн находится один мяч. Первые игроки каждой колонны, передают мяч друг другу, передвигаясь к противоположной лицевой линии. Добежав до лицевой линии, игроки поворачиваются и возвращаются назад, применяя те же передачи, после чего передают мяч следующей паре. | | Обратить внимание на кисти рук, не раздвигать локти в стороны при передачах |
| 2) Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 20 бросков | |
| 3. Двухсторонняя игра с применением передачи за спиной, длинных передач. | 2x10 мин | Обратить внимание на передачи (без пробежки) |

| | | |
|----------------------------------|-------|--|
| III. Заключительная часть | 5 мин | |
| 1. Подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 13

ТЕМА: Техника ведения мяча.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение технике ведения мяча (ведение с изменением скорости, высоты отскока, изменением направления).

2. Изучение борьбы за отскакивающий от кольца мяч.

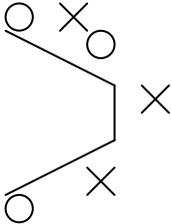
Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20-25 мин | |
| 1. Построение, объяснение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Обучение технике ведения мяча. | | Упражнения выполняются в парах |

| | | |
|---|-------------|--|
| 1) Передача мяча в движении без удара об пол. | 6 раз | Упражнения выполняются в парах |
| 2) Передача мяча в движении с ударом об пол. | | |
| 3) «Броуновское движение». Вести мяч одной рукой по прямой, изменяя направление движения. | 6 раз | Упражнение выполнять правой, затем левой рукой |
| 4) Переводы мяча перед собой в движении. Вести мяч, изменяя направление движения переводом перед собой. | 3 мин | |
| 5) По линиям»: Вести мяч вдоль линии разметки баскетбольной площадки. На месте пересечения линий выполнять переводы мяча перед собой, а также повороты. | 2 мин | |
| 6) «Слалом» Вести мяч с изменением направления движения перед препятствием (стойки), произвольно расположенным на площадке. | 2 мин | |
| 7) Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 6 попаданий | |
| 8) Выполнение бросков со средней дистанции. | 10 бросков | Выполнять упражнение со сменой мест |
| 2. Совершенствование ведения мяча. | | |
| Например: 1) Скоростное ведение мяча. Упражнение выполняется в 2-х колоннах. Первые игроки | | Каждый игрок выполняет упражнение 4 раза |

| | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <p>ведут мяч от центральной линии к линии штрафного броска, переводят мяч за спиной и продолжают скоростное ведение, не прерывая ведения, касаются левой рукой стенки и ведут мяч к своим колоннам и т.д.</p> | | |
| <p>2) «Пятнашки» с ведением. Упражнение выполняют по всей площадке в парах. Игрок ведет мяч без зрительного контроля. Задача игрока с мячом «запятнать» рукой другого игрока, который затем становится водящим и т.д.</p> | <p>3 мин</p> | |
| <p>3. Изучение борьбы за отскакивающий от кольца мяч.</p>  <p>Три игрока в нападении, три в защите. Игрок выполняет со штрафной бросок, остальные игроки идут на подбор. Команда, завладевшая мячом, устремляется в прорыв, (другая команда работает в защите). Выполнение брос-</p> | <p>15 мин</p> <p>10 попаданий</p> | <p>Борьба за отскакивающий мяч</p> |

| | | |
|----------------------------------|----------|--|
| ков в парах, со штрафной линии. | | |
| 4. Двухсторонняя игра. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |
| 1. Подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 14

ТЕМА: Обучение броскам.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение броскам. Бросок двумя руками с места, одной рукой, одной рукой в движении, в прыжке от плеча.

2. Бросок после двух шагов.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 25 мин | |
| 1. Построение, объяснение задач урока. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, | 17 мин | |

| | | |
|--|--------------|--|
| прыжки и т.д. | | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в парах, с атакой в кольцо. | 6 попаданий | Обратить внимание на пробежки |
| 2. Обучение броскам. | | |
| 1) 10 бросков со средней дистанции (выполняется в парах). | | |
| 2) Бросок одной рукой. Бросок производится выпрямлением руки в локтевом суставе с последующим плавным разгибанием кисти и одновременным разгибанием ног. | 7 мин | Следить за кистью руки |
| 3) 10 бросков с ближней дистанции (выполняются в парах). | 10 бросков | Упражнение выполнять только правой рукой |
| 4) Бросок одной рукой в прыжке. Бросок производится с места после остановки, после поворота. | 6 раз | |
| 5) Передачи мяча в парах, бросок после двух шагов. | 10 попаданий | |
| 6) Броски со средней дистанции (выполняются в парах с пассивным сопротивлением). | 20 бросков | |

| | | |
|---------------------------------|--------------|---------------------------------|
| 7) Выполнение штрафных бросков. | 10 попаданий | Выполнять сериями по два броска |
| III. Двухсторонняя игра. | 2x10 | |
| III. Заключит. часть | 5 мин | |
| 1. Подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 15

ТЕМА: Техника владения мячом.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение технике владения мячом.
2. Сочетание приемов во время игры в баскетбол.
3. Проведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 25 мин | |
| 1. Построение, объяснение задач урока. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 10 кругов | 5 кругов в одну сторону, 5 – в другую |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | | |

| | | |
|--|---------------|---|
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в тройках. | 6 раз | |
| 2. Передача мяча в тройках, против одного защитника. | 6 раз | |
| 3. «Отними мяч у дриблера». Передвигаясь рядом с дриблером, защитник пытается отнять у него мяч, выполняя движения снизу- вверх ближайшей к дриблеру рукой. | 6 мин | Упражнение можно выполнять в кругу площадки |
| 4. «Пятнашки» с ведением. Упражнение выполняют 8-10 игроков. Каждый игрок ведет мяч без зрительного контроля. Задача водящего игрока «запятнать» рукой любого игрока, который затем становится водящим. | 5 мин | Упражнение выполняется в тройках |
| 5. Выполнение бросков со штрафной линии. | 10 бросков | Упражнение выполняется в парах. |
| 6. Рывки двух партнеров за мячом, переданным на ориентир. Игрок № 1 выполняет передачу вперед, а игроки № 2 и № 3 начинают ускорение за ним. Игрок, завладевший мячом, становится нападающим, второй – защитником. | 8 раз на пару | |
| 7. Броски со средней дистанции (выполняются в парах). | 20 бросков | Со сменой места |
| 8. Проведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала. | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| 1. Подведение итогов занятия. | | |
|-------------------------------|--|--|

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 16

ТЕМА: Техника противодействия, владение мячом.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение техники противодействия (накрывание мяча при броске).
2. Овладение мячом, при отскоке мяча от щита.
3. Проведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, объяснение задач урока. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| Выполнение бросков со средней дистанции (выполняются в парах). | 20 бросков | |
| 1. Обучение техники противодействия. Овладение мячом, при отскоке мяча от щита. 1) Игрок, выполнявший бросок, | 6 мин | Действия защитника могут быть пассивными и активными |

| | | |
|--|--------------|--|
| передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль пассивного защитника. 2) Игрок стоит у щита, бросает мяч о щит выше кольца и старается поймать мяч, отскочивший от щита в высшей точке. | 4 раза | |
| 2. Упражнение можно выполнять вдвоем: после броска мяча о щит оба игрока борются за отскочивший мяч, стараясь поймать его в высшей точке. | 10 мин | |
| 3. Игрок ведет мяч к штрафной площадке, где его встречает защитник. Игрок с мячом останавливается перед защитником, бросает мяч в корзину и оба борются за отскочивший мяч. | 6 раз | |
| 4. Выполнение бросков со штрафной линии. | 10 попаданий | |
| 5. Проведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 17

ТЕМА: Сочетание технических приемов, взаимодействие игроков.

ЗАДАЧИ:

1. Сочетание технических приемов: финты, проход к щиту, бросок после остановки.
2. Взаимодействие «восьмерка», «двойка».

3. Игра в упорядоченных составах 2-2; 3-3; 4-4.

Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, объяснение задач урока. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| Выполнение бросков со средней дистанции | 20 бросков | Выполняются в парах |
| 1. Игрок ведет мяч к штрафной площадке, где его встречает защитник. Игрок с мячом останавливается перед защитником, бросает мяч в корзину и оба борются за отскочивший мяч. | 4 мин | Выполняется на один щит |
| 2. Игроки делятся в парах. Два игрока пе- | 6 мин | На два кольца |

| | | |
|--|--------------|---------------|
| редают мяч друг другу продвигаясь вперед, в области штрафного броска их встречают два защитника. Один из нападающих бросает мяч в кольцо, и все игроки борются за отскочивший мяч. | | |
| 3. То же, но играют три нападающих, три защитника. | 6 мин | На два кольца |
| 4. То же, но играют 4х4. | 6 мин | |
| 5. Выполнение бросков со штрафной линии. | 10 попаданий | |
| 6. Двухсторонняя игра. | 2х15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Бег в среднем темпе | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия №18

ТЕМА: Технические приемы во время игры. Позиционное нападение.

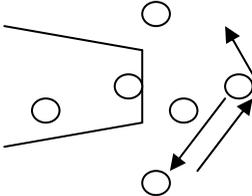
ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование технических приемов во время игры.
2. Обучение комбинации для вбрасывания мяча из-за боковой.
3. Позиционное нападение против зонной защиты.
4. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Выполнение бросков со средней дистанции. | 10 попаданий | Выполняются в парах |
| 2. Передача мяча в тройках, против одного защитника. | 6 раз | |
| 3. «Отними мяч у дриблера» Передвигаясь рядом с дриблером, защитник пытается отнять у него мяч, выполняя движения снизу-вверх ближайшей к дриблеру рукой. | 7-10 мин | Упражнение можно выполнять в кругу площадки |
| 4. Рывки двух партнеров за мячом, переданным на ориентир. Игрок № 1 выполняет передачу вперед, а игроки 2 и 3 начинают ускорение за ним. Игрок, завладевший мячом, становится нападаю- | 8 раз | Упражнение выполняется в тройках |

| | | |
|---|--------------|--|
| щим, второй-защитником. | | |
| 5. Броски в парах, со штрафной линии. | 10 попаданий | |
| 6. Обучение комбинации для вбрасывания мяча из-за боковой. Позиционное нападение против зонной защиты. | | |
| 7. Игрок № 1 выполняет вбрасывание мяча из-за боковой. Игрок № 3 ставит заслон защитнику игрока №2, и игрок № 2 получает передачу от игрока № 1. | 5 мин | |
| 8. Позиционное нападение.  <p>Игроки 4, 5 и 8 быстрыми передачами мяча друг другу создают себе возможность бросить мяч по корзине издали, т.к. частенько кто-нибудь из них остается на короткое время свободным. Постоянно создавая угрозу обстрела корзины, эти игроки вынуждают подтянуться к себе обороняющихся.</p> | 15 мин | Обратить внимание на правильную постановку заслона |
| 9. Двухсторонняя игра. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |

| | | |
|---|--|--|
| 1.Замечания, подведение итогов занятия. | | |
|---|--|--|

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 19

ТЕМА: Зонный прессинг.

ЗАДАЧИ:

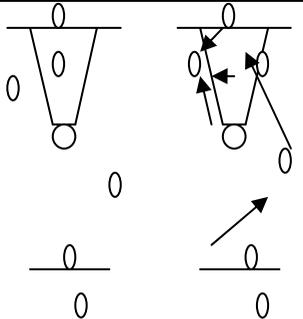
1.Совершенствование технических приемов во время двух-сторонней игры.

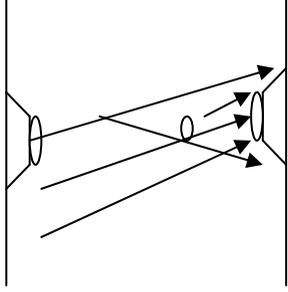
2.Элементы зонного прессинга 3-1-1 с переходом в зонную защиту.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|-----------|------------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1.Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9) упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| I. Совершенствование технических приемов. | | |
| 1. Упражнения для разминки, описанные в основной части занятия № 8. | | |
| II. Элементы «зонного прессинга». | 20 мин | Защитники спешат к своим местам по |

| | | |
|--|--|-------------------------|
|  <p>Как только игрок команды противника приготовится к сбрасыванию мяча в поле, прессингующие игроки 4,5 и 6 стремятся затруднить первый пас. Предположим, соперник направил мяч в левый от прессингующих угол площадки. Тогда игрок № 4 быстро перемещается в тот же угол, чтобы вдвоем с партнером №5 напасть на соперника с мячом. Самая сложная задача у защитника №7. Если соперники располагаются неподалеку друг от друга, то защитник 7 следит сразу за обоими, а если нападающие разойдутся в разные стороны, то игрок 7 остается сторожить того, который ближе к мячу.</p> <p>Основная задача игрока №8 охранять свою половинку. Он должен следить за соперником в ловушке, который будет пытаться сделать длинную подачу.</p> <p>Если же соперник, попавшийся в ловушку, сумеет послать длинный пас партнеру, то все защитники обязаны как можно быстрее оттянуться назад.</p> | | <p>кратчайшему пути</p> |
|--|--|-------------------------|

| | | |
|---|----------|--|
|  | | |
| Двухсторонняя игра с применением зонного прессинга. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 20

ТЕМА: Индивидуальные действия.

ЗАДАЧИ:

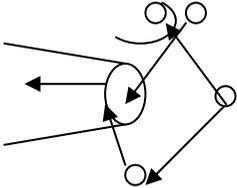
1. Обучение индивидуальным действиям (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом).

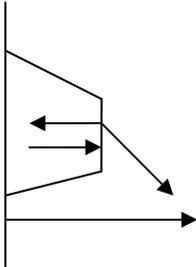
2. Первая передача в отрыв.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|----------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 25 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в сред- | 5 мин | |

| | | |
|--|------------|--|
| нем темпе. | | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 55 мин | |
| <p>1. Обучение индивидуальным действиям</p>  <p>Игрок № 4 отдает мяч налево партнеру 5, а сам устремляется направо и ставит заслон защитнику игрока 6. Игрок 6 перемещается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 5 и атакует корзину.</p> | 10 мин | Обратить внимание на правильность постановки заслона |
| 2. Броски со средней дистанции с пассивным сопротивлением. | 20 бросков | |
| 3. Упражнение №1 повторить еще раз только с правого края. | 10 мин | |
| 4. Первая передача в отрыв. Игрок бросает мяч в щит, | 10 мин | Игроки выполняют упражнение по |

| | | |
|--|-------------|---------------------|
| <p>ловит мяч и дает длинную передачу партнеру, который делает ускорение от лицевой линии.</p>  <p>Игрок получает мяч, делает два шага и атакует в кольцо.</p> | | очереди. |
| 5. Передачи мяча в парах, с атакой на кольцо. | 6 попаданий | |
| 6. Двухсторонняя игра. | 2x20 | Применение упр. № 1 |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 7 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 3 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 21

ТЕМА: Взаимодействие игроков.

ЗАДАЧИ:

1. Взаимодействие двух игроков (постановка заслона, наведение).

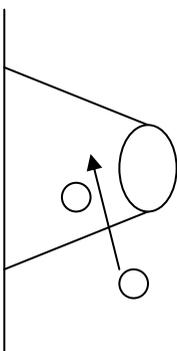
2. Совершенствование технических элементов.

3. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 3 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| I. Взаимодействие двух игроков: | | |
| 1. «Челнок». | По 3 подхода | Упражнение выполняется с мячом и без мяча |
| 2. «Броски со средней дистанции в парах» | 20 бросков | |
| 3. См. упражнение № 1 (первая передача в отрыв), основной части занятия № 13. | 10 мин | |
| 4. Центральной игрок оттягивается от трехсантиметровой зоны соперников, чтобы поставить заслон своему нападающему. Нападающий с мячом устремляется к щиту, а центральной разворачивается и тоже идет к щиту, чтобы вступить в борьбу за мяч. | 5 мин | |

| | | |
|---|------------|--|
|  | | |
| II. Совершенствование технических элементов. | 20 мин | |
| 1. Ведение мяча. | 2 мин | |
| 2. Передачи в движении. | 3 мин | |
| 3. Сочетание ведения, остановки, поворотов и передач. | 3 мин | |
| 4. Перехваты мяча. | 2 мин | |
| 5. Броски в движении и с места. Броски выполняются в парах. | 20 бросков | После выполнения броска идет подбор мяча и добивание |
| 6. Двухсторонняя игра. | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |
| Подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 22

ТЕМА: Быстрый прорыв, командные действия.

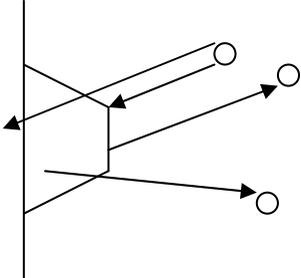
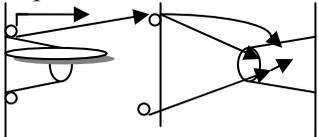
ЗАДАЧИ:

1. Командные действия (быстрый прорыв, отрыв со стремительным нападением).
2. Двухсторонняя игра с применением быстрого прорыва.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие №9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 15 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Быстрый прорыв. | | |
| 1) Упражнение выполняется в тройках (3х3). | | |
| Три игрока в нападении, три в защите. Нападение начинается с вбрасывания из-за лицевой линии. Нападающие играют в пас, задача защитников перехватить мяч и реализовать прорыв. | 5-7 мин | Плотная опека в защите |
| 2) Броски со штрафной линии. | 20 бросков | Броски выполняются в парах, со сменой мест |

| | | |
|--|--------------|---|
| <p>3) После броска со средней дистанции игрок снимает мяч и производит передачу партнерам, игроку 2 или 3.</p>  | 20 бросков | Упражнение выполняется в тройках |
| 4) Броски со средней линии. | 10 попаданий | Броски выполняются со сменой мест |
| 2. Совершенствование быстрого прорыва | | |
| 1) Передачи мяча в парах, с атакой на кольцо. | 6 попаданий | Под щитом остановка, в прыжке атака |
| <p>2) После броска игрок 1 овладевает мячом, отдает его игроку 2, который в свою очередь передает мяч партнеру 3, врывающемуся с ведением в штрафную площадку. Во втором эшелоне прорыва участвуют игроки 1 и 5.</p>  | 10 мин | Обратить внимание на точность передач в отрыв |

| | | |
|--|--------------|--|
| 3) Броски со штрафной линии. | 20 попаданий | |
| 4) Двухсторонняя игра. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 23

ТЕМА: Учебные игры.

ЗАДАЧИ:

1. Проведение учебных игр на специализации с целью закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|-----------|----------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки | 17 мин | |

| | | |
|---|--------------|--|
| и т.д. | | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в тройках. | 6 попаданий | |
| 2. Передача мяча в тройках, против одного защитника. | 6 раз | Активная защита |
| 3. Броски со средней дистанции. | 20 бросков | Броски выполняются со сменой мест |
| 4. Подведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала. В игре применяется только личная защита. | 2x15 мин | Каждый защитник плотно опекает своего нападающего по всей площадке |
| 5. Броски со штрафной линии. | 20 попаданий | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 24

ТЕМА: Контрольные нормативы по технической подготовленности.

ЗАДАЧИ:

Сдача контрольных нормативов по технической подготовленности.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 2 мин | |
| 3. ОРУ (см. занятие № 9), упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в тройках. | 3 раза | |
| 2. Свободные броски, подготовка к сдаче контрольного тестирования. | 5 мин | Броски выполняются в парах |
| 3. Броски со средней дистанции. Из 10 бросков считать попадания. | | Броски выполняются в парах, счет начинать с первого попадания |
| 4. Броски со штрафной линии. Из 10 бросков считать попадания. | | Броски выполняются в парах, счет начинать с первого попадания |
| 5. Обводка трапеции. | | Выполняется на время |
| 6. Двухсторонняя игра. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |

| | | |
|--|-------|--|
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |
|--|-------|--|

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 25 (лыжная подготовка)

ТЕМА: Передвижения ступающим шагом.

ЗАДАЧИ:

1. Собеседование, правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице. Подготовка и выбор инвентаря для занятий на лыжах. Температурные нормы.

2. Разучивание передвижений ступающим шагом на лыжах, техники поворотов на месте.

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата и групп мышц.

Место занятия: лыжная база, лыжня.

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|--|
| І. Подготовительная часть | 30 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря. | 5 мин | Выбор, подгонка лыж, лыжных ботинок по размеру, палок по росту. Колодку пластиковых лыж смазать соответствующей мазью по погоде, чтобы не было отдачи и вынести на улицу для заморозки |
| 2. Собеседование, правила поведения и техника безопасности. | 10 | |
| 3. Подготовка инвентаря к занятию. Знакомство студентов с правилами крепления лыж и одевания палок. | мин | |

| | | |
|---|--------|--|
| 4. Проверка готовности к занятию | 5 мин | |
| 5. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 6. Передвижение к месту занятий. | | Обратить внимание на правильный перенос лыжного инвентаря |
| II. Основная часть | 35 мин | |
| 1. Разучивание передвижения ступающим шагом на лыжах (попеременный двушажный ход). | 20 мин | Передвижение осуществляется по малому кругу. Показ и повторение. Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, наклон туловища. |
| 2. Изучение технике поворотов на месте: студенты выстраиваются в 1-2 шеренги с интервалом 2 м. По команде все выполняют поворот переступанием вокруг носок на 90^0 , 180^0 , 360^0 , стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток, потом вокруг пяток, махом вперед, махом назад, прыжком с опорой на палки. | 10 мин | Многочисленное повторение упражнений при контроле за своими движениями |
| 3. Подвижные игры «Прокладка железной дороги», «Поезд». | 10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыже- | | |

| | | |
|---|-------|--|
| хранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 26

ТЕМА: Передвижения скользящим шагом и попеременный душажный ход.

ЗАДАЧИ:

1. Разучивание передвижений скользящим шагом на лыжах.
2. Обучение технике попеременного душажного хода.
3. Развитие основных двигательных качеств и координационных способностей.

Место занятия: лыжная база, лыжня.

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 30 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря | 5 мин | Выбор, подгонка лыж, лыжных ботинок по размеру, палок по росту |
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. Знакомство студентов с правилами крепления | 5 мин | Колодку пластиковых лыж смазать соответствующей мазью по погоде, чтобы не было |

| | | |
|---|--------|--|
| лыж и одевания палок. | | отдачи и вынести на улицу для заморозки |
| 3. Проверка готовности к занятию | 5 мин | Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | |
| 5. Передвижение к месту занятий. | 3 мин | Обратить внимание на правильный перенос лыжного инвентаря |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Закрепление техники поворотов на месте: переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носок, махом вперед и назад, прыжком. | 10 мин | Обратить внимание на типичные ошибки при переступании: отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи; недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую; переступание выполняется на прямых ногах; несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания; наступание пяткой одной лыжи на другую (перекрещивание лыж). При выполнении поворота прыжком согнуть ноги и не разводить лыжи в воздухе |
| 2. Обучение технике попеременного двухшажного хода на ди- | 25 мин | Показ и повторение. Обратить внимание на типичные ошибки: |

| | | |
|---|---------------|---|
| <p>станции.</p> <p>1) Освоение основной стойки (посадки) лыжника с попеременными движениями руками.</p> <p>2) Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки: отвести одну ногу назад почти до прямого положения, сохраняя равновесие.</p> <p>3) То же, но с выносом разноименной руки вперед и отведением ноги назад-вверх.</p> <p>4) Передвижение скользящим шагом с заложенными за спину руками.</p> <p>5) Многократное отталкивание одной лыжей (5-10 раз) и скольжение на другой («самокат»).</p> <p>6) Передвижение скользящим шагом на 30-50-метровых отрезках с учетом количества шагов.</p> | | <p>прокат на одной лыже, согласованность работы рук и ног, подседание и толчок ногой, наклон туловища, одноопорное скольжение</p> |
| <p>3.Подвижные игры «Змейка», «Быстрая команда», «Встречная эстафета».</p> | <p>10 мин</p> | |
| <p>III. Заключительная часть</p> | <p>10 мин</p> | |

| | | |
|--|-------|--|
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыжехранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте. | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 27

ТЕМА: Техника одновременного бесшажного хода классическим стилем.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие основных двигательных качеств. Повышение силы мышц плечевого пояса и спины.
2. Разучивание техники одновременного бесшажного хода классическим стилем на лыжах.
3. Закрепление техники попеременного двушажного хода классическим стилем.

Место проведения: лыжная база, лыжня

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|----------------------------------|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 30 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря. | 5 мин | Выбор, подгонка лыж, лыжных ботинок по размеру, палок по росту |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. Знакомство студентов с правилами крепления лыж и одевания палок | 3 мин | Колодку пластиковых лыж смазать соответствующей мазью по погоде, чтобы не было отдачи и вынести на улицу для заморозки |
| 3. Проверка готовности к занятию. | 3 мин | Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | |
| 5. Передвижение к месту занятий. | 7 мин | Правильно переносить лыжный инвентарь |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Закрепление техники попеременного двухшажного хода: 1) Передвижение скользящим шагом на 30-50-метровых отрезках без палок. 2) Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину. 3) Многократное отталкивание одной палкой (3-5 раз) без работы ног. 4) Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине. | 20 мин 20 мин | Передвижение осуществляется по малому учебному кругу. Поочередно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу. При одноопорном скольжении во время отталкивания толчковая нога полностью выпрямляется в колене, а после отталкивания – слегка поднимается вверх-назад. Движения рук д.б. согласованы. Больше тянуться за вы- |

| | | |
|--|---------------|--|
| <p>5) Передвижение попеременным двушажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне.</p> | | <p>носящейся вперед рукой. Если упражнения получаются плохо, следует выполнять их на лыжне, идущей под небольшой уклон</p> |
| <p>2. Разучивание техники одновременного бесшажного хода:</p> <p>1) Имитация отдельных элементов бесшажного хода: принять позу окончания отталкивания руками, позу начала отталкивания руками.</p> <p>2) Имитация бесшажного хода на месте слитно (без палок).</p> <p>3) Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания.</p> <p>4) Имитация бесшажного хода на месте слитно с палками.</p> <p>5) Выполнение бесшажного хода на два счета: из и. п. – руки подняты до уровня глаз и слегка согнуты, палки кольцами назад. На счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на</p> | <p>10 мин</p> | <p>Обратить внимание на типичные ошибки: наклон туловища, вынос рук вперед, руки проходят чуть ниже колен, работа плечевого пояса. Палки ставить на снег около носков ботинок. Палки проводить назад до выпрямления рук, как можно дальше за бедра ног. Кисти проходят на уровне коленного сустава</p> |

| | | |
|---|--------|---|
| уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах. На счет «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки в и. п. б) Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъеме). | | |
| 3. Закрепление техники классических лыжных ходов на дистанции. | | Передвижение – на большом учебном кругу. Следить за правильным выполнением техники лыжного хода |
| 4. Подвижные игры «Зигзаги», «Кто лучше?», «Техничные лыжники». | | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыжехранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте. | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 28

ТЕМА: Техника одновременного одношажного хода.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и групп мышц.

2. Обучение технике одновременного одношажного хода.

3. Разучивание способов подъема на склон.

Место проведения: лыжная база, лыжня.

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря | 5 мин | Колодку пластиковых лыж смазать соответствующей мазью по погоде, чтобы не было отдачи и вынести на улицу для заморозки. Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. | 3 мин | |
| 3. Проверка готовности к занятию | 3 мин | |
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | |
| 5. Передвижение к месту занятий. | 7 мин | |
| II. Основная часть | 55 мин | |
| 1. Обучение технике одновременного одношажного хода: 1) Имитация отдельных элементов одношажного хода: принять позу окончания отталкивания ру- | | 1. Обратить внимание на типичные ошибки: 1) короткое незаконченное отталкивание палками; 2) туловище мало наклонено вперед, не |

| | | |
|---|---------------|---|
| <p>ками (ноги вместе), позу начала отталкивания руками вместе с шагом выпадом левой ноги.</p> | | <p>участвует в отталкивании;</p> |
| <p>2) Имитация одношажного хода на месте слитно (без палок). 3) Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания. 4) Имитация одношажного хода на месте слитно с палками; 5) выполнение одношажного хода на три счета: из и. п. – руки подняты до уровня глаз и слегка согнуты, палки кольцами назад. На счет «раз» – одновременно с наклоном туловища вперед поставить палки на снег на уровне ботинок, сделать шаг-выпад левой ногой и выполнить отталкивание правой ногой. На счет «два» – наклон туловища вперед, немного согнуть руки и резкое отталкивание палками, прокат на двух лыжах; На счет «три» плавно выпрямить туловище и ноги, вынести палки в и. п.; 6) передвижение одно-</p> | <p>25 мин</p> | <p>3) «проваливание» туловища между палками в начале отталкивания ; 4) резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания палками; 5) сгибание ног в коленях (приседание) в начале отталкивания палками и резкое их выпрямление после него отбрасывание рук вверх после отталкивания палками; 6) слабое отталкивание ногой и короткий торопливый шаг.</p> |

| | | |
|---|--------|--|
| шажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъеме). | | |
| 2. Разучивание способов подъема на склон: 1) пологий подъем – скольжением попеременного двушажного хода; 2) крутой подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». | 20 мин | 2. Выбрать два подъема и работать на них поочередно. При освоении подъема «лесенкой» надо учить занимающихся, четко ставить лыжи на ребро, параллельно друг другу и параллельно склону. При подъемах «полуелочкой» и «елочкой» обращать внимание на оптимальное разведение носков лыж (в зависимости от крутизны склона) и достаточную опору на палки. |
| 3. Подвижные игры «Штурм высоты», «Горная эстафета». | 10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыжехранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте. | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 29

ТЕМА: Техника спусков со склона и способы перехода с одного лыжного хода на другой.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие координационных способностей.
 2. Разучивание технике спусков со склона и способов перехода с одного лыжного хода на другой.
 3. Закрепление способов подъема на склон.
- Место проведения: лыжная база, лыжня.
Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря | 5 мин | Колодку пластиковых лыж смазать соответствующей мазью по погоде, чтобы не было отдачи и вынести на улицу для заморозки. Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. | 3 мин | |
| 3. Проверка готовности к занятию | 2 мин | |
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | |
| 5. Передвижение к месту занятий бегом. | 7 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Разучивание способов перехода с одного лыжного хода на другой: 1) переход с попере- | 15 мин | 1. Обратить внимание на следующие типичные ошибки: 1) несогласованность движений в выносе и по- |

| | | |
|---|---------------|---|
| <p>менного двушажного хода на одновременный ход без шага;</p> <p>2) переход с попеременного двушажного хода на одновременный через один шаг;</p> <p>3) переход с попеременного двушажного хода на одновременный через два шага;</p> <p>4) переход с одновременного на попеременный двушажный ход.</p> | | <p>становке палок на снег с отталкиванием ногами;</p> <p>2) отсутствие непрерывности, слитности движений, их замедление, что приводит к нарушению ритма;</p> <p>3) слабое отталкивание руками в момент перехода с хода на ход</p> |
| <p>2. Прохождение дистанции в среднем темпе.</p> | <p>15 мин</p> | |
| <p>3. Разучивание техники спусков со склона:</p> <p>1) имитация стоек спуска: средней, высокой, низкой;</p> <p>2) спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках;</p> <p>3) спуски со склона с изменением варианта стойки (т.е. плавно переходя из одной стойки в другую);</p> <p>4) многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке;</p> | <p>20 мин</p> | <p>Выбрать пологий ровный склон и спускаться поочередно по одному с дистанцией 10 м и в него же подниматься изученными способами по параллельной лыжне</p> <p>Приседать и распрямляться только за счет работы коленей. Обратить внимание на положение рук. Кисти рук с зажатыми палками – на уровне бедер и несколько впереди них. Кольца не должны волочиться по снегу.</p> <p>Занимающиеся должны</p> |

| | | |
|---|---------------|--|
| <p>5) спуски с поворотами головы вправо и влево;</p> <p>6) спуски без палок с разнообразным положением рук;</p> <p>7) спуски с подборанием на склоне различных предметов (флажков, веток);</p> <p>8) спуски с проездом в ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок, а) высокой; б) основной; в) низкой стойках;</p> <p>9) преодоление бугра, впадины, встречного склона, склона со спадом, уступа;</p> <p>10) выкат после спуска.</p> | | <p>научиться преодолевать неровности склона, держа тело напряженным, пружиня ногами и легко изменяя стойку. Главное – быстро выполнять пружинистые сгибания и разгибания ног. Приседания на буграх и выпрямление во впадинах. Занимающиеся должны чувствовать ногами неровности склона и пружинистыми приседаниями как бы сглаживать их удары по лыжам. При преодолении неровностей нельзя допускать, чтобы лыжи отрывались от снега</p> |
| <p>4. Подвижная игра «Кто дальше?» скатиться в средней стойке по прямому пологому короткому склону. Отмечать лыжной палкой место остановки. Побеждает тот, кто остановится дальше всех.</p> | <p>10 мин</p> | |
| <p>III. Заключительная часть</p> | <p>10 мин</p> | |
| <p>1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря</p> | | |

| | | |
|--|-------|--|
| в лыжехранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте. | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 30

ТЕМА: Способы торможения и падения на склоне.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

2. Закрепление техники спусков и подъемов на склоне и способов перехода с одного лыжного хода на другой.

3. Обучение способам торможения и падения на склоне.

Место проведения: лыжная база, лыжня.

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|------------------------------------|-----------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря. | 5мин | Колодку пластиковых лыж смазать соответствующей мазью по погоде, чтобы не было отдачи и вынести на улицу для заморозки. Проверка у студентов эки- |
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. | 3 мин | |
| 3. Проверка готовности к занятию. | 3 мин | |

| | | |
|--|--------|--|
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | пировки ног, рук и т.д. |
| 5. Передвижение к месту занятий бегом. | 7 мин | |
| II. Основная часть | 55 мин | |
| 1. Прохождение дистанции: 1) На прямых ровных участках работаем оорременным ходом в среднем темпе. 2) На пологом подъеме работаем учащенным попеременным двушажным ходом в среднем темпе. 3) Пологий спуск скатываемся в средней стойке. | 30 мин | 1.Передвижение осуществляется на большом учебном кругу. 1) Обратить внимание на плечевой пояс и спину. Руки проходят ниже колен. 2) Раньше толчок ногой, чтобы не было отдачи, забываем про прокат. в) ноги в коленях чуть согнуты, амортизируют |
| 2. Обучение способам торможения и падения на склоне. 1) Торможение изменением стойки спуска. 2) Торможение «плугом», «полуплугом». 3) Торможение упором. 4) Торможение боковым соскальзыванием. 5) Торможение палками. | 15 мин | Больше сгибать ноги, сводить их в коленях и разводить каблуки ботинок в стороны. Контролировать жесткое удержание лыж в положении «плуга», особенно носков. Боковым движением голеностопных суставов выводить пятки лыж в сторону при боковом соскальзывании. Сильное давление на тормозящие палки. Перед падением необходимо присесть, а затем |

| | | |
|---|--------|---|
| б) Торможение преднамеренным падением. | | падать, как бы последовательно садясь в снег назад-в сторону-на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад |
| 3. Подвижные игры «Гонка с гандикапом», «Гонка с выбыванием». | 10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыжехранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 31

ТЕМА: Техника поворотов в движении.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение выносливости.

2. Обучение технике поворотов в движении.

3. Закрепление техники лыжных ходов классическим стилем.

Место проведения: лыжная база, лыжня.

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря | 5 мин | Лыжи вынести на улицу для заморозки. Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. | 3 мин | |
| 3. Проверка готовности к занятию | 3 мин | |
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. | 2 мин | |
| 5. Передвижение к месту занятий бегом. | 7 мин | |
| II. Основная часть | 50 мин | |
| 1. Обучение технике поворотов в движении: 1) поворот переступанием; 2) поворот «плугом»; 3) поворот «упором»; 4) поворот на параллельных лыжах. | 20 мин | 1. Поворот переступанием выполняется на согнутых ногах и с наклоном туловища вперед-вправо (влево), вес тела переносится с лыжи на лыжу. 2. Разведение пяток лыж в положение «плуга», незначительный наклон туловища вперед при согнутых ногах, колени сведены, перенос веса тела на наружную лыжу. 3. Контролировать сведение носков лыж и |

| | | |
|---|--------|---|
| | | <p>нажим на пятку наружной к повороту лыжи.</p> <p>4. В начале входа в поворот должна быть предварительная группировка, достаточная загрузка лыж, при движении по дуге загружается внешняя лыжа</p> |
| 2. Совершенствование техники лыжных ходов классическим стилем на дистанции и закрепление техники одновременных ходов на ровных прямых участках дистанции. | 20мин | Передвижение осуществляется по большому кругу, следить за техникой в низком темпе |
| 3. Подвижная игра «Догонялки» | 10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыжохранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте. | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 32

ТЕМА: Контрольные точки по технике лыжных ходов.

ЗАДАЧИ:

1. Сдача контрольной точки по технике лыжных ходов.

Место проведения: лыжная база, лыжня.

Инвентарь и оборудование: 25 пар лыж с палками.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Получение лыжного инвентаря. | 5 мин | Лыжи вынести на улицу для заморозки. Проверка у студентов экипировки ног, рук и т.д. |
| 2. Подготовка инвентаря к занятию. | 3 мин | |
| 3. Проверка готовности к занятию. | | |
| 4. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока, очередность их выполнения. Объяснение схемы дистанции. | 5 мин | |
| 5. Передвижение к месту занятий бегом. | 7 мин | |
| II. Основная часть | 50 мин | |
| 1. Разминка осуществляется по малому учебному кругу на лыжах. | 10 мин | Опробовать скольжение, отдачу. Внимательно проверить инвентарь и крепления |
| 2. Сдача техники лыжного хода на оценку. | 20 мин | |
| 3. Заминка. Прохождение дистанции в низком темпе. | 20 мин | |

| | | |
|---|--------|--|
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Передвижение на базу. Сдача инвентаря в лыже-хранилище. | | |
| 2. Беседа со студентами по устранению ошибок в технике поворотов на месте | 5 мин | |
| 3. Подведение итогов занятия. | 5 мин | |

2-й СЕМЕСТР

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 1 (33)

ТЕМА: Техника и тактика во время двухсторонней игры

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование техники и тактики во время двухсторонней игры.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|----------------------------|---|
| І. Подготовительная часть Требования к занимающимся, программа и расписание занятий, гигиенические требования. | 8 мин | |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом в спортивном зале, профилактика травматизма. | | |
| Общеразвивающие упражнения на месте | 17 мин | |
| 1. И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны головы. 1 – вправо (удерживать это положение в течение 10 с); 2 – и.п.; 3 – влево (удерживать это положение в течение 10 с); 4 – и.п. | По 2 раза в каждую сторону | Плечи не поднимать |
| 2. И.п. – то же. Повороты головы. 1 – медленно повернуть голову вправо, стараясь | По 2 раза в каждую сторону | Корпус не разворачивать |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| посмотреть назад (удерживать это положение в течение 10 с); 2 – и.п.; 3 – медленно повернуть голову влево, стараясь посмотреть назад (удерживать это положение в течение 10 с); 4 – и.п. | | |
| 3. И.п. – стойка, правая рука вверху, левая внизу. Рывками смена положения рук. | 10-12 раз | Руки прямые |
| 4. И.п. – о.с. Круговые движения плечами на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 12 – 16 раз | |
| 5. И.п. – то же. Вытянуть левую руку перед собой, параллельно полу. Захватив левую кисть (согнутую вверх) правой, медленно потянуть ее к себе (удерживать это положение в течение 10 с); сменить руки и повторить упражнение. | По 2 раза на каждую руку | |
| 6. И.п. – то же. Круговые движения руками в плечевом суставе: на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 10-12 раз | Движения выполнять с большой амплитудой |
| 7. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо, одновременно тянуться левой рукой вправо (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); поменять руку и повторить упражнение. | По 2 раза в каждую сторону | Голову не поворачивать, пятки не поднимать |
| 8. И.п. – то же. Наклоны туловища (вправо, влево). | 10-12 раз | |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| 9. И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны туловища прогнувшись на 1-2-3 – вперед; 4 – прогнуться назад. | 10-12 раз | Ноги прямые |
| 10. И.п. – стойка, руки к плечам. 1-2-3 – наклоны вправо, выпрямляя руки вверх, – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. | 10-12 раз | Руки не сгибать |
| 11. И.п. – стойка ноги шире плеч. Наклониться к полу и коснуться его руками, удерживая спину прямо (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); | 2 раза | Ноги прямые |
| 12. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге; 2 – к левой; 3 – вперед; 4 – и.п. | 8-10 раз | Наклоны выполнять на выдохе |
| 13. И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на поясе (колено согнуто под углом 90 град.), левая выпрямлена в коленном суставе, сзади. Не меняя положения ног и туловища, податься бедром левой ноги вперед (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); поменять ногу. | по 2 раза на каждую ногу | Удерживать ногу прямо, туловище перпендикулярно полу |
| 14. И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, руки вперед в «замок» (удерживать это положение в течение 10 – 15 с). Перенос веса тела с правой ноги на ле- | по 2 раза на каждую ногу | Держать спину прямо, стараясь не наклоняться вперед |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| вую. | | |
| 15. И.п. – сидя на полу, колени в стороны, стопы вместе. Помогая себе локтями, стараться привести колени как можно ближе к полу (удерживать это положение в течение 15 с). | 2 раза | |
| 16. И.п. – стойка прямо, скрестив ноги так, чтобы правая находилась впереди левой. Медленно наклониться вперед, удерживая спину прямо (удерживать это положение в течение 15 с). Сменить положение ног и повторить упражнение. | по 2 раза на каждую ногу | Колени слегка согнуты |
| 17. И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе. Затем поменять положение ног. | по 10 раз в каждую сторону | Движения выполнять с большой амплитудой |
| 18. И.п. – стойка прямо. Взяться левой рукой за голеностоп левой ноги, согнутой в колене (удерживать это положение в течение 15 с). Сменить положение ног и повторить упражнение. | по 2 раза на каждую ногу | Держать корпус прямо, стараясь не наклоняться вперед |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Двухсторонняя игра. Формирование команд, определение стартовых пятерок. 2. Основные правила игры. | | Команды получают задание по тактике ведения игры |
| III. Заключительная часть. | 5 мин | |

| | | |
|--|--|--|
| Подведение итогов учебной игры, где отмечаются положительные и отрицательные стороны, выявленные в игре. | | |
|--|--|--|

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 2 (34)

ТЕМА: Действия игроков по амплу нападающий, разыгрывающий, центральной.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение действиям игроков по амплу нападающий, разыгрывающий, центральной.

2. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. Стретчинг: | 17 мин | |
| 1) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Положите правую руку на левое ухо, и наклоните голову вправо. | 2-3 подхода | Удерживать положение 10-20 с, затем выполнить наклон влево |
| 2) И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. Медленно отвести локти назад. | 8-10 раз | Удерживать исходное положение в растянутом положении 15-20 с. При выполнении упражнения втягивать |

| | | |
|---|----------|--|
| | | мышцы живота во внутри-вверх |
| 3) И.п. – ноги на ширине плеч, наклонить корпус под прямым углом, положить прямые руки на опору. Опустить верхнюю часть тела вниз, прогибаясь в плечевом суставе до наступления желаемого растягивания. | 8-10 раз | Удерживать положение 10-20 с. Не сгибать руки в локтевых суставах |
| 4) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локтевом суставе назад, ладонь касается правой лопатки. Правой рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его вправо. | 8 раз | Удерживать растянутое положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. При выполнении упражнения не наклонять голову вперед. Контролировать-осанку |
| 5) И.п. – стоя, боком к стене, на расстоянии вытянутой руки, ладонь упирается о стенку всей поверхностью. Медленно разверните корпус в сторону от стены до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить упражнение в другую сторону |
| 6) И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Медленно отведите прямые руки назад до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Ладони развернуты вверх |
| 7) И.п. – ноги на ширине плеч. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью правой руки надавить на локоть в сторону-назад. | 6-8 раз | Удерживать исходное положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. |

| | | |
|--|---------|--|
| 8) И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать положение 20-30 с |
| 9) И.п. – ноги на ширине плеч. Медленно наклонить туловище вперед, руки свободно свесить или коснуться ладонями пола. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 20-30 с |
| 10) И.п. – стоя у опоры. Согнуть правую ногу в коленном суставе назад. Правой рукой захватить ногу, прижать к ягодице и удерживать до появления растянутости мышц. | 4-5 раз | Не прогибать спину в поясничном отделе. Контролировать, чтобы бедра были на одной линии. Затем выполнить упражнение с другой ноги |
| 4. Беговые упражнения 1) С высоким подниманием бедра. 2) С захлестыванием голени. 3) «Челнок», по диагонали. 4) Ускорение по заданию. | 2 серии | Во второй серии беговые упражнения выполнять с баскетбольным мячом. Во время выполнения упражнения по заданию использовать звуковой сигнал |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в тройках. | 3 раза | |
| 2. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из- | 6 раз | Активная защита |

| | | |
|--|--------------|--|
| под кольца. Смена мест в тройке – после каждого попадания. | | |
| 3.Броски со средней дистанции. | 20 бросков | Броски выполняются со сменой мест |
| 4. Игроки делятся на группы по пять человек. Группа занимает место в кругу области штрафного броска на одном конце площадки. Мяч лежит в центре круга; по сигналу преподавателя все пять игроков пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удастся, становится разыгрывающим игроком в быстром прорыве. Остальные игроки становятся прорывающимися, сопровождающими или подстраховывающими. Как только одна группа закончит упражнение, вторая занимает ее место в круге. | 10 мин | |
| 3. Броски со штрафной линии. | 20 попаданий | |
| II. Подведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала. В игре применяется только личная защита. | 2x15 мин | Каждый защитник плотно опекает своего нападающего по всей площадке |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 3 (35)

ТЕМА: Командные действия в защите.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение командным действиям в защите.
2. Система личной защиты.
3. Двухсторонняя игра с применением личной защиты.

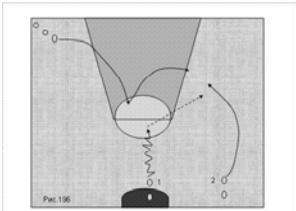
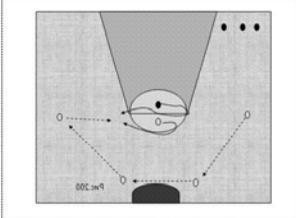
Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. Стретчинг: | 17 мин | |
| 1) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Положите правую руку на левое ухо, и наклоните голову вправо. | 2-3 подхода | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить наклон влево |
| 2) И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. Медленно отвести локти назад. | 8-10 раз | Удерживать исходное положение в растянутом положении 15-20 с. При выполнении упражнения втягивать мышцы живота во внутрь- вверх |
| 3) И.п. – ноги на ширине плеч, наклонить корпус под прямым углом, положить прямые руки | 8-10 раз | Удерживать положение 10-20 с. Не сгибать руки в локтевых |

| | | |
|---|---------|---|
| на опору. Опустить верхнюю часть тела вниз, прогибаясь в плечевом суставе до наступления желаемого растягивания. | | суставах |
| 4) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локтевом суставе назад, ладонь касается правой лопатки. Правой рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его вправо. | 8 раз | Удерживать растянутое положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. При выполнении упражнения не наклонять голову вперед. Контролировать осанку. |
| 5) И.п. – стоя, боком к стене, на расстоянии вытянутой руки, ладонь упирается о стенку всей поверхностью. Медленно разверните корпус в сторону от стены до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить упражнение в другую сторону |
| 6) И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Медленно отведите прямые руки назад до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с ладони развёрнуты вверх |
| 7) И.п. – ноги на ширине плеч. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью правой руки надавить на локоть в сторону-назад. | 6-8 раз | Удерживать исходное положение 10-20 с. Затем поменять положение рук |
| 8) И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать положение 20-30 с. |

| | | |
|--|------------|--|
| 9) И.п. – ноги на ширине плеч. Медленно наклонить туловище вперед, руки свободно свесить или коснуться ладонями пола. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 20-30 с. |
| 10) И.п. – стоя у опоры. Согнуть правую ногу в коленном суставе назад. Правой рукой захватить ногу, прижать к ягодице и удерживать до появления растянутости мышц. | 4-5 раз | Не прогибать спину в поясничном отделе. Контролировать, чтобы бедра были на одной линии. Затем выполнить упражнение с другой ноги. |
| 4. Беговые упражнения: 1) с высоким подниманием бедра; 2) с захлестыванием голени; 3) «челнок», по диагонали; 4) ускорение по заданию. | 2 серии | Во второй серии беговые упражнения выполнять с баскетбольным мячом. Во время выполнения упражнения по заданию использовать звуковой сигнал |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в тройках. | 3 раза | |
| 2. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке – после каждого попадания. | 6 раз | Активная защита |
| 3. Броски со средней дистанции. | 20 бросков | Броски выполняются со сменой мест. |

| | | |
|---|--------------|---|
| <p>4. Остановка дриблера в ситуации «один против двух». Когда защитник противостоит двум игрокам, атакующим корзину, он должен в первую очередь остановить дриблера.</p>  | <p>7 мин</p> | <p>Это упражнение поможет защитнику находить правильное решение, когда он будет сталкиваться с подобными ситуациями</p> |
| <p>5. Опека центрвого игрока.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) на местах двух нападающих и двух игроков задней линии выстраиваются по одному игроку. Центрвой располагается на линии штрафного броска. Колонна защитников под корзиной, один из них опекает центрвого; 2) нападающие передают мяч друг другу до тех пор, пока центрвой не выйдет в удобную позицию; 3) если защитник сумеет перехватить мяч, игрок, который производил передачу, должен | <p>7 мин</p> | <p>Цель этого упражнения – расширить возможности защитника в изменении позиции при опеке центрвого игрока</p> |

| | | |
|---|--------------|--|
| выполнить какое-либо задание, например, пробежать круг. Если центровой сумеет забросить мяч в корзину, наказывается защитник; 4) все игроки часто меняются местами. | | |
| 6. Броски со штрафной линии. | 20 попаданий | |
| 7. Подведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала. В игре применяется только личная защита. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине или по всей площадке (прессинг). | 2х15 мин | Каждый защитник плотно опекает своего нападающего по всей площадке |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 4 (36)

ТЕМА: Изучение и применение зонной защиты в двухсторонней игре.

ЗАДАЧИ:

1. Обучение основам игры зонной защиты 2-3, 3-1-1, 3-2.
2. Применение зонной защиты в двухсторонней игре.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-------------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. Стретчинг: | 17 мин | |
| 1) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Положите правую руку на левое ухо, и наклоните голову вправо. | 2-3 подхода | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить наклон влево |
| 2) И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. Медленно отвести локти назад. | 8-10 раз | Удерживать исходное положение в растянутом положении 15-20 с. Втягивать мышцы живота вовнутрь-вверх |
| 3) И.п. – ноги на ширине плеч, наклонить корпус под прямым углом, положить прямые руки на опору. Опустить верхнюю часть тела вниз, прогибаясь в плечевом суставе до наступления желаемого растягивания. | 8-10 раз | Удерживать положение 10-20 с. Не сгибать руки в локтевых суставах |
| 4) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локтевом суставе назад, ладонь касается правой лопатки. Правой рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его вправо. | 8 раз | Удерживать растянутое положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. При выполнении упражнения не наклонять голову вперед. Контролировать осанку |

| | | |
|---|---------|---|
| 5) И.п. – стоя, боком к стене, на расстоянии вытянутой руки, ладонь упирается о стенку всей поверхностью. Медленно разверните корпус в сторону от стены до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить упражнение в другую сторону |
| 6) И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Медленно отведите прямые руки назад до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с ладони развернуты вверх |
| 7) И.п. – ноги на ширине плеч. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью правой руки надавить на локоть в сторону-назад. | 6-8 раз | Удерживать исходное положение 10-20 с. Затем поменять положение рук |
| 8) И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать положение 20-30 с |
| 9) И.п. – ноги на ширине плеч. Медленно наклонить туловище вперед, руки свободно свесить или коснуться ладонями пола. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 20-30 с |
| 10) И.п. – стоя у опоры. Согнуть правую ногу в коленном суставе назад. Правой рукой захватить ногу, прижать к ягодице и удерживать до появления растянутости мышц. | 4-5 раз | Не прогибать спину в поясничном отделе. Контролировать, чтобы бедра были на одной линии. Затем выполнить упражнение с другой ноги |

| | | |
|--|------------|---|
| 4. Беговые упражнения: 1) с высоким подниманием бедра; 2) с захлестыванием голени; 3) «Челнок», по диагонали.; 4) ускорение по заданию. | 2 серии | Во второй серии беговые упражнения выполнять с баскетбольным мячом. По заданию использовать звуковой сигнал |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Передача мяча в тройках. | 3 раза | |
| 2. Нападающий располагается в поле лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего – обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехснующую зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке – после каждого попадания. | 6 раз | Активная защита |
| 3. Броски со средней дистанции. | 20 бросков | Броски выполняются со сменой мест |
| 4. Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим. Каждый игрок отвечает за свой участок. При выполнении атаки соперником, все игроки-защитники смещаются по своим участкам в сторону нахождения мяча. Зона постоянно передвигается за мячом, не давая игроку совершить проход под кольцо. | 7 мин | Пробное выполнение зонной защиты осуществляется в передвижении команды за мячом (три игрока в нападении выполняют передачи между собой) |

| | | |
|--|--------------|--------------------------------------|
| 5. То же упражнение, но с расстановкой защитников 3-1-1 и 3-2. | 7 мин | |
| 6. Броски со штрафной линии. | 20 попаданий | |
| 7. Подведение итогов учебных игр с целью закрепления пройденного материала. Применяется только зонная защита. Защитники вступают в противодействие с нападающими на своём участке. | 2x15 мин | Каждый защитник опекает свой участок |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Замечания, подведение итогов занятия. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 5 (37)

ТЕМА: Защита прессингом.

ЗАДАЧИ:

1. Элементы подвижной защиты личного прессинга.
2. Движение игроков во время прессинга.
3. Игра 3-3; 4-4 с применением прессинга.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем | 5 мин | |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| темпе. | | |
| Общеразвивающие упражнения на месте | 17 мин | |
| 1) И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны головы. 1 – вправо (удерживать это положение в течение 10 с); 2 – и.п.; 3 – влево (удерживать это положение в течение 10 с); 4 – и.п. | По 2 раза в каждую сторону | Плечи не поднимать |
| 2) И.п. – то же. Повороты головы. 1 – медленно повернуть голову вправо, стараясь посмотреть назад (удерживать это положение в течение 10 с); 2 – и.п., 3 – медленно повернуть голову влево, стараясь посмотреть назад (удерживать это положение в течение 10 с); 4 – и.п. | По 2 раза в каждую сторону | Корпус не разворачивать |
| 3) И.п. – стойка, правая рука вверху, левая внизу. Рывками смена положения рук. | 10-12 раз | Руки прямые |
| 4) И.п. – о.с. Круговые движения плечами на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 12 – 16 раз | |
| 5) И.п. – то же. Левая рука перед собой, параллельно полу. Захватив левую кисть (согнутую вверх) правой, медленно потянуть ее к себе (удерживать это положение в течение 10 с); сменить руки и повторить упражнение. | По 2 раза на каждую руку | |
| 6) И.п. – то же. Круговые движения руками в плечевом суставе: на 1-4 – вперед, на 5-8 – назад. | 10-12 раз | Движения выполнять с большой амплитудой |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| 7) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо, одновременно тянуться левой рукой вправо (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); поменять руку и повторить упражнение. | По 2 раза в каждую сторону | Голову не поворачивать, пятки не поднимать |
| 8) И.п. – то же. Наклоны туловища (вправо, влево). | 10-12 раз | |
| 9) И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны туловища прогнувшись на 1-2-3 – вперед; 4 – прогнуться назад. | 10-12 раз | Ноги прямые |
| 10) И.п. – стойка, руки к плечам. 1-2 -3 – наклоны вправо, выпрямляя руки вверх – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. | 10-12 раз | Руки не сгибать |
| 11) И.п. – стойка ноги шире плеч. Наклониться к полу и коснуться его руками, удерживая спину прямо (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); | 2 раза | Ноги прямые |
| 12) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге; 2 – к левой; 3 – вперед; 4 – и.п. | 8-10 раз | Наклоны выполнять на выдохе |
| 13) И.п. – выпад правой ногой вперед, руки на поясе (колени согнуто под углом 90 град.), левая выпрямлена в коленном суставе, сзади. Не меняя положения ног и туловища, податься бедром левой ноги вперед (удерживать это положение в течение 10 – 15 с); поменять ногу. | По 2 раза на каждую ногу | Удерживать ногу прямо, туловище – перпендикулярно полу |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| 14) И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, руки вперед в «замок» (удерживать это положение в течение 10-15 с). Перенос веса тела с правой ноги на левую. | По 2 раза на каждую ногу | Держать спину прямо, стараясь не наклоняться вперед |
| 15) И.п. – сидя на полу, колени в стороны, стопы вместе. Помогая себе локтями, стараться привести колени как можно ближе к полу (удерживать это положение в течение 15 с). | 2 раза | |
| 16) И.п. – стойка прямо, скрестив ноги так, чтобы правая находилась впереди левой. Медленно наклониться вперед, удерживая спину прямо (удерживать это положение в течение 15 с). Сменить положение ног и повторить упражнение. | По 2 раза на каждую ногу | Колени слегка согнуты |
| 17) И.п. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе, руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе. Затем поменять положение ног. | По 10 раз в каждую сторону | Движения выполнять с большой амплитудой |
| 18) И.п. – стойка прямо. Взяться левой рукой за голеностоп левой ноги, согнутой в колене (удерживать это положение в течение 15 с). Сменить положение ног и повторить упражнение. | По 2 раза на каждую ногу | Держать корпус прямо, стараясь не наклоняться вперед |
| II. Основная часть | 60 мин | |

| | | |
|--|--------------|--|
| 1. Игра 3x3. Три нападающих, три защитника. Первая команда встает на пробитие штрафного броска (расположение игроков как при выполнении штрафного броска), вторая команда встает в защиту. Выполняется бросок со штрафной, обе команды идут на подбор отскочившего или забитого мяча. Команда, завладевшая мячом, атакует на противоположный щит, вторая команда защищается. | 6 повторений | Команды получают задание по тактике ведения игры |
| 2. То же упражнение, но игроки делятся на команды по 4 человека. | 6 повторений | |
| III. Заключительная часть. | 5 мин | |
| Подведение итогов учебной игры, где отмечаются положительные и отрицательные стороны, выявленные в игре. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 6 (38)

ТЕМА: Изучение зонного прессинга.

ЗАДАЧИ:

1. Элементы зонного прессинга 3-1-1, с переходом в зонную защиту.
 2. Двухсторонняя игра с применением зонного прессинга.
- Место занятия: спортивный зал.
Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|--------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 3 мин | |
| 3. ОРУ (см. комплекс упражнений урока № 1). | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| Взаимодействие двух игроков | | |
| 1. «Челнок». | По 3 подхода | Упражнение выполняется с мячом и без мяча |
| 2. «Броски со средней дистанции в парах | 20 бросков | |
| 3. Средний игрок 1 располагается во внутреннем полукруге области штрафного броска. Крайние игроки 2 и 3 находятся на разных концах линии штрафного броска, несколько сместившись в направлении боковых линий. Четвертый игрок (№4) становится перед центральным кругом, задний игрок (№5) – на вершине охраняемой области штрафного броска. | 10 мин | |
| Совершенствование технических элементов | 20 мин | |
| 1. Ведение мяча. | 2 мин | |
| 2. Передачи в движении. | 2 мин | |
| 3. Сочетание ведения, оста- | 3 мин | |

| | | |
|---|------------|--|
| новки, поворотов и передач. | | |
| 4. Перехваты мяча. | 2 мин | |
| 5. Броски в движении и с места. Броски выполняются в парах. | 20 бросков | После выполнения броска идет подбор мяча и добивание |
| 6. Двухсторонняя игра с применением прессинга | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 5 мин | |
| 1. Замечания, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятий № 7–9

ТЕМА: Проверка и закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.

ЗАДАЧИ:

1. Проведение учебных игр на специализации, с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. Стретчинг. | 17 мин | |
| 1) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. | 2-3 подхода | Удерживать положение 10-20 с, затем вы- |

| | | |
|---|----------|---|
| Положите правую руку на левое ухо, и наклоните голову вправо. | | полнить наклон влево |
| 2) И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. Медленно отвести локти назад. | 8-10 раз | Удерживать исходное положение в растянутом положении 15-20 с. При выполнении упражнения втягивать мышцы живота во внутрь-вверх |
| 3) И.п. – ноги на ширине плеч, наклонить корпус под прямым углом, положить прямые руки на опору. Опустить верхнюю часть тела вниз, прогибаясь в плечевом суставе до наступления желаемого растягивания. | 8-10 раз | Удерживать положение 10-20 с. Не сгибать руки в локтевых суставах |
| 4) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локтевом суставе назад, ладонь касается правой лопатки. Правой рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его вправо. | 8 раз | Удерживать растянутое положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. При выполнении упражнения не наклонять голову вперед. Контролировать- осанку |
| 5) И.п. – стоя, боком к стене, на расстоянии вытянутой руки, ладонь упирается о стенку всей поверхностью. Медленно разверните корпус в сторону от стены до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить упражнение в другую сторону |
| 6) И.п. – ноги врозь, руки | 6-8 раз | Удерживать положе- |

| | | |
|--|----------|---|
| в стороны. Медленно отведите прямые руки назад до появления растянутости мышц. | | ние 10-20 с. Ладони развернуты вверх |
| 7) И.п. – ноги на ширине плеч. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью правой руки надавить на локоть в сторону-назад. | 6-8 раз | Удерживать исходное положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. |
| 8) И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать положение 20-30 с |
| 9) И.п. – ноги на ширине плеч. Медленно наклонить туловище вперед, руки свободно свесить или коснуться ладонями пола. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 20-30 с |
| 10) И.п. – стоя у опоры. Согнуть правую ногу в коленном суставе назад. Правой рукой захватить ногу, прижать к ягодице и удерживать до появления растянутости мышц. | 4-5 раз | Не прогибать спину в поясничном отделе. Контролировать, чтобы бедра были на одной линии. Затем выполнить упражнение с другой ноги |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| I. Подведение учебных игр с целью закрепления пройденного материала. В перерыве между таймами, пробитие штрафных бросков. | 2x20 мин | 20 попаданий на команду |

| | | |
|-------------------------------------|--------|--|
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 10 (42)

ТЕМА: Совершенствование передач в движении.

ЗАДАЧИ:

1. Ведение на максимальной скорости, передачи мяча при беге по восьмерке втроем, с продвижением вперед.

2. Плотная защита.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 3. Стретчинг | 17 мин | |
| 1) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Положите правую руку на левое ухо и наклоните голову вправо. | 2-3 подхода | Удерживать положение 10-20 с, затем выполнить наклон влево |
| 2) И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. | 8-10 раз | Удерживать исходное положение в растянутом положении 15- |

| | | |
|---|----------|---|
| Медленно отвести локти назад. | | 20 с. При выполнении упражнения втягивать мышцы живота во внутрь- вверх |
| 3) И.п. – ноги на ширине плеч, наклонить корпус под прямым углом, положить прямые руки на опору. Опустить верхнюю часть тела вниз, прогибаясь в плечевом суставе до наступления желаемого растягивания. | 8-10 раз | Удерживать положение 10-20 с. Не сгибать руки в локтевых суставах |
| 4) И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локтевом суставе назад, ладонь касается правой лопатки. Правой рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его вправо. | 8 раз | Удерживать растянутое положение 10-20 с. Затем поменять положение рук. При выполнении упражнения не наклонять голову вперед. Контролировать- осанку |
| 5) И.п. – стоя, боком к стене, на расстоянии вытянутой руки, ладонь упирается о стенку всей поверхностью. Медленно разверните корпус в сторону от стены до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Затем выполнить упражнение в другую сторону |
| 6) И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Медленно отведите прямые руки назад до появления растянутости мышц. | 6-8 раз | Удерживать положение 10-20 с. Ладони развернуты вверх. |
| 7) И.п. – ноги на ширине | 6-8 раз | Удерживать исходное |

| | | |
|--|--------------|---|
| плеч. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью правой руки надавить на локоть в сторону-назад. | | положение 10-20 с. Затем поменять положение рук |
| 8) И.п. – ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать положение 20-30 с |
| 9) И.п. – ноги на ширине плеч. Медленно наклонить туловище вперед, руки свободно свесить или коснуться ладонями пола. | 6-8 раз | Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 20-30 с |
| 10) И.п. – стоя у опоры. Согнуть правую ногу в коленном суставе назад. Правой рукой захватить ногу, прижать к ягодице и удерживать до появления растянутости мышц. | 4-5 раз | Не прогибать спину в поясничном отделе. Контролировать, чтобы бедра были на одной линии. Затем выполнить упражнение с другой ноги |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. «Восьмерка». Занимающиеся делятся на тройки, игрок в центре выполняет передачу на ход партнеру и бежит ему за спину занимая его место и т.д. | 6 попадений | |
| 2. То же упражнение, но от средней линии, нападающих встречают три защитника. | 6 повторений | |

| | | |
|--|--------------|--|
| 3. Броски со штрафной линии. | 20 попаданий | Выполняется в парах по два броска |
| 4. «Челнок» с ведением мяча. Первый игрок ведёт мяч и во время изменения направления, второй игрок старается выбить мяч. | 7 мин | |
| 5. Совершенствование броска в движении после передачи: 1) с правой стороны; 2) с левой стороны. Занимающиеся разбиты на две колонны, которые расположены параллельно друг другу. Игрок из первой колоны делает передачу игроку из второй колонны, который выполняет ускорение, ловит передачу и выполняет два шага и производит бросок. | 10 мин | Обратить внимание на правильное выполнение двух шагов. Упражнение выполняется на максимальной скорости |
| 6. Броски в парах до 5 попаданий. Игрок выполняет средний бросок, подбирает мяч и возвращает его партнеру, броски производятся с разных точек. | | Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий |
| 7. Двухсторонняя игра. | 2x10 мин | Плотная опека игроков |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |

| | | |
|-------------------------------------|-------|--|
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 11 (43)

ТЕМА: Совершенствование бросков.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование технических приемов (передачи в парах, броски с сопротивлением, броски в движении).

2. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр. №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Совершенствование технических приемов. | 25 мин | |
| Упражнения выполняются в парах, в движении: | | Следить за «пробежками» |

| | | |
|--|--------------|--|
| 1) Передача мяча двумя руками от груди. | | Локти не разводятся |
| 2) Передачи одной рукой от плеча. | | |
| 3) Передачи отскоком от пола (одной, двумя руками). | | |
| 4) Передачи одной, двумя руками (с боковым замахом). | | |
| 5) Передачи одной рукой из-за спины. | | |
| Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 20 бросков | |
| 2. Совершенствование бросков. | | |
| 1) 10 бросков со средней дистанции (выполняется в парах). | | С пассивным сопротивлением |
| 2) 10 бросков с ближней дистанции (выполняются в парах). | | Без сопротивления |
| 3) Бросок одной рукой в прыжке. Бросок производится с места после остановки, после поворота. | 20 бросков | Со сменой мест |
| 4) Броски в парах. Игрок выполняет средний бросок, подбирает мяч и возвращает его партнеру. | 10 попаданий | Броски производятся с разных точек |
| 3. Двухсторонняя игра с применением передачи за спиной, длинных передач и т. д. | 2x10 мин | Обратить внимание на передачи (без пробежки) |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 12 (44)

ТЕМА: Совершенствование технических приемов.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование технических приемов (борьба за отскочивший от щита мяч, перехват и выбивание мяча).

2. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2 - 3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр. №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| Выполнение бросков со средней дистанции (выполняются в парах). | 20 бросков | |
| 1. Совершенствование техники противодействия | | |
| 2. Овладение мячом, при отскоке мяча от щита. | | |

| | | |
|---|--------------|--|
| 1) Игрок, выполнявший бросок, снимает свой мяч, передает мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль пассивного или активного защитника. | 6 мин | Упражнение выполняется в движении |
| 2) Игрок стоит у щита, бросает мяч о щит выше кольца и старается поймать мяч, отскочивший от щита в высшей точке. | 8 раз | Не дать упасть мячу на пол |
| 3) Упражнение можно выполнять вдвоем: после броска мяча о щит оба игрока борются за отскочивший мяч, стараясь поймать его в высшей точке. | 10 мин | Обратить внимание на правильность касания игрока |
| 4) Игрок ведет мяч к штрафной площадке, где его встречает защитник. Игрок с мячом останавливается перед защитником, бросает мяч в корзину и оба борются за отскочивший мяч. | 6 раз | Выполнять ведение левой или правой рукой |
| 5) Выполнение бросков со штрафной линии. | 10 попаданий | Выполнение по два броска |
| 3. Двухсторонняя игра с применением технических приемов | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 13 (45)

ТЕМА: Обучение передачам мяча в прыжке.

ЗАДАЧИ:

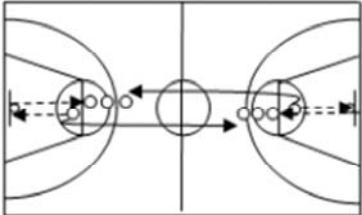
1. Совершенствование штрафных бросков.
2. Обучение передачам мяча в прыжке.
3. Совершенствование технических приемов в игре с укороченными составами 1-1, 2-2, 3-3, 4-4.

4. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр. №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 16 попаданий | Выполнение по два броска |
| 2. Передачи мяча в прыжке. | | |

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| <p>Занимающиеся располагаются в колонну напротив щита, на линии штрафного броска. Игрок, находящийся за спиной выполняет навесную передачу в щит, 1 игрок выпрыгивает вверх, ловит мяч и не приземляясь делает передачу в щит, после чего бежит в конец колонны; 2 игрок повторяет те же действия, что и первый.</p>  | <p>6 мин</p> | <p>Упражнение выполнять пока все игроки не сделают по три выпрыгивания</p> |
| <p>3. Добивания мяча после отскока от щита:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) двумя руками; 2) правой рукой; 3) левой рукой. <p>После передачи мяча в прыжке с отскоком о щит первые номера из своей колонны перебегают в конец противоположной колонны; вторые номера в прыжке, не приземляясь, выполняют добивание указанным способом.</p> | <p>3мин на каждое упражнение</p> | <p>Мяч передавать в высшей точке прыжка</p> |

| | | |
|---|------------------------|---|
| <p>4. Выполнение штрафных бросков в парах:</p> <p>1) Игрок выполняет 10 прыжков из низкого приседа, после чего бросает штрафные броски до 3 попаданий.</p> | <p>9 попаданий</p> | |
| <p>2) Игрок выполняет ускорение до средней линии и обратно, после чего производит 5 штрафных бросков.</p> | <p>3 серии бросков</p> | |
| <p>4. Совершенствование технических приемов.</p> | | |
| <p>1) Передвижения в защитной стойке «один на один»: один игрок в роли защитника, второй – в роли нападающего. Нападающий, изменяя направление и ритм бега, бежит через площадку. Его задача – прорваться, обойти защитника. Задача защитника – не пропускать нападающего, сохранять расстояние от нападающего (2-3 м).</p> | | <p>Защитник должен передвигаться по площадке самым удобным способом, соответствующим скорости передвижения нападающего. Изменяя направление бега, ни в коем случае нельзя скрещивать ноги и даже на мгновение поворачиваться спиной к нападающему. В исходное положение игроки возвращаются шагом и меняются ролями. Упражнение усложняется: защитник передвигается, сложив</p> |

| | | |
|--|------------|---|
| | | руки за спину |
| 2) То же упражнение, только выполняется 2х2, 3х3, 4х4. | | |
| 3) Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 20 бросков | По два броска |
| Двухсторонняя игра с применением технических приемов. | 2х10 мин | Обратить внимание на правильное выполнение заслонов |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятий №14, 15 (46, 47) по физической культуре
для студентов 1-го курса отделения «баскетбол»

ТЕМА: Совершенствование технических приемов.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование техники игры.
 2. Ведение мяча, передачи мяча, сочетание ведения, остановки, поворотов и передач, перехваты, броски в движении и с места.
 3. Двухсторонняя игра.
- Место занятия: спортивный зал.
Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|----------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |

| | | |
|--|--------|---|
| 3. Стретчинг (см. упр. №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Игрок ведет мяч к штрафной площадке, где его встречает защитник. Игрок с мячом останавливается перед защитником, бросает мяч в корзину и оба борются за отскочивший мяч. | 4 мин | Выполняется на один щит |
| 2. Игроки делятся в парах. Два игрока передают мяч друг другу продвигаясь вперед, в области штрафного броска их встречают два защитника. Один из нападающих бросает мяч в кольцо, и все игроки борются за отскочивший мяч. | 6 мин | На два кольца |
| 3. «Пятнашки» с ведением. Упражнение выполняют по всей площадке в парах. Игрок ведет мяч без зрительного контроля. Задача игрока с мячом «запятнать» рукой другого игрока, который затем становится водящим и т.д. | 2 мин | Стараться, при ведении не смотреть на мяч |

| | | |
|---|--------------|--|
| 4. Формирование команд, определение стартовых пяттерок, игра с применением передач мяча, ведения, остановки, поворотов и передач, перехваты, броски в движении и с места. | 4x10 мин | |
| 5. Выполнение бросков в командах, со штрафной линии. | 10 попаданий | Броски выполняются после каждого тайма |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1.Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2.Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 16 (48) по физической культуре
для студентов 1-го курса отделения «баскетбол»

ТЕМА: Совершенствование зонной защиты.

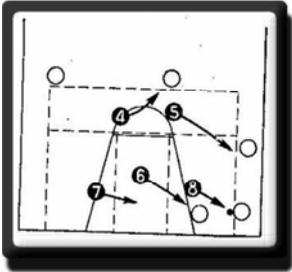
ЗАДАЧИ:

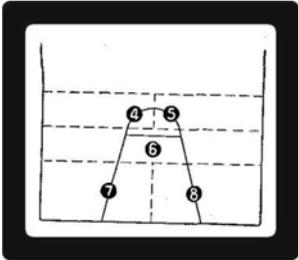
1. Совершенствование игры в обороне «зоной».
2. Применение «зоны» в двухсторонней игре.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2 - 3 мин | |

| | | |
|--|---------------------|--|
| <p>3. Стретчинг (см. упр. № 10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д.</p> | <p>17 мин</p> | |
| <p>II. Основная часть</p> | <p>60 мин</p> | |
| <p>Выполнение бросков в парах, со штрафной линии.</p> | <p>16 попаданий</p> | <p>Выполнение по два броска</p> |
| <p>1. При использовании зонной защиты необходимо защитить область ограниченной зоны и вынудить соперника выполнять броски из-за ее пределов. Примером могут служить зонные построения 2-3 или 2-1-2, которые создают высокую плотность в ограниченной зоне.</p>  <p>Защита 2-3. Пунктирными линиями размечены зоны, охраняе-</p> | <p>8 мин</p> | <p>Нужно очень плотно опекаать соперника в своей зоне, как бы позабыв о других нападающих. И только когда он переместится на соседний участок, снимать с него опеку – оставаться в своей зоне. Если в вашей зоне нет соперников, а на соседнем участке – двое, то необходимо присоединиться к своему товарищу, брать под присмотр одного из нападающих, а потом, когда опасность будет ликвидирована, возвратиться на свой участок</p> |

| | | |
|--|--------------|---|
| <p>мые каждым игроком. Двое защитников передней линии – 4 и 5 – располагаются примерно на передней дуге окружности штрафного броска. Трое защитников задней линии тоже играют согласованно между собой. Самый быстрый, лучший из них - 6-занимает место в середине своей линии. По краям встают самые высокие защитники. Центральной игрой 8 обороняющейся команды располагается справа от щита (если смотреть от защитников).</p> | | |
| <p>2. защита 2-1-2.</p>  <p>Места, занимаемые первоначально обороняющимися, здесь приблизительно те же, что и в предыдущем упражнении. У передних защитников 4 и 5 зоны действия почти такие же, как и в предыдущем виде</p> | <p>8 мин</p> | <p>Перемещения защитников происходят по тем же принципам что и в зонной обороне 2-3. Требования к игре обороняющихся тоже сходны с теми, которые предъявляются к защитникам при расположении их 2-3. Эта расстановка, конечно, только первоначальная основная, а в ходе игры она меняется в зависимости от игровой ситуации, от положения мяча.</p> |

| | | |
|---|--------------|--------------------------|
| обороны, только несколько пошуре и доходят до боковых линий. А вот у защитника 6 район активной игры значительно больше и протянулся поперек площадки, а не вдоль нее. Игроки задней линии должны стеречь участки от щита до центра трехсной зоны и в стороны от нее – вплоть до границ площадки. | | |
| 3. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 16 попаданий | Выполнение по два броска |
| 4. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 17 (49)

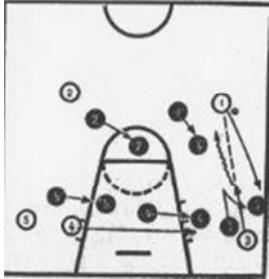
ТЕМА: Обучение переключениям.

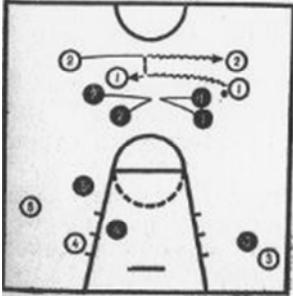
ЗАДАЧИ:

1. Обучение игре в защите с переключением.
2. Добивание отскочившего от кольца мяча.
3. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2 – 3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Выполнение бросков со средней дистанции (выполняются в парах). | 20 бросков | Со сменой мест |
| 2. Переключение – это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Оно состоит в смене защитниками своих подопечных. | 10 мин | При переключении на чужих игроков, необходимо предупредить партнера (например, «Смена») |
|  | | |

| | | |
|--|---------------|---|
| <p>3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, выходящему на встречу передаче, и проходит у него за спиной. Защитник 1 сопровождает игрока 1, а его партнер 3 – игрока 3. Получив мяч, игрок 3 начинает ведение. В момент пересечения нападающих защитники меняются подопечными (защитник 3 начинает опекать игрока 1, а защитник 1 сопровождает дриблера).</p> | | |
|  <p>4. Игрок 1 передает передаёт мяч игроку 2 при встречном передвижении. Защитники 1 и 2 сопровождают своих подопечных и в момент передачи переключаются на новых игроков. Защитник 1, опекавший игрока 1, переключается на игрока 2, а защитник 2, опекавший игрока 2, переключается на игрока 1. Его партнер 3 готов к пе-</p> | <p>10 мин</p> | <p>При переключении на чужих игроков необходимо предупредить партнера (например, «Смена»)</p> |

| | | |
|--|------------|---|
| рехвату передачи игроку 3, защитник 4 опекает центрального 4, а защитник 5 смещается к области штрафного броска, прикрывая дальний угол. | | |
| 5. Выполнение бросков со средней дистанции (выполняются в парах). Броски выполняются на оба кольца. | 20 бросков | После выполнения броска, игрок идет на добивание отскочившего мяча. |
| 6. Добивание мяча после среднего отскока. Игроки делятся на тройки. Один мяч на тройку. Игрок с мячом с линии штрафного броска набрасывает мяч на кольцо, остальные находятся по обе стороны щита на расстоянии 2-3 м и выполняют добивание отскочившего в их сторону мяча. | 8 мин | Каждый игрок выполняет по 8 бросков |
| 7. Добивание мяча после ближнего отскока. Занимающиеся располагаются в одну колонну на расстоянии 2-3 м под углом 45°. Мячи в колонне располагаются через игрока. Первый игрок выполняет бросок в переднюю душку кольца, второй игрок добивает мяч с отскоком об щит в прыжке. | 8 мин | Каждый игрок выполняет по 8 бросков |
| 8. Двухсторонняя игра с применением технических приемов | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |

| | | |
|------------------------------------|-------|--|
| 1.Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2.Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 18 (50)

ТЕМА: Совершенствование передач в движении.

ЗАДАЧИ:

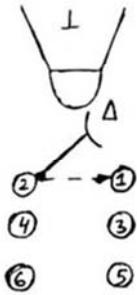
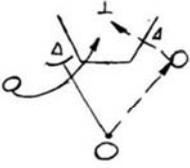
1. Совершенствование передач в парах в движении.
2. Нападение в тройках с заслоном.
3. Двухсторонняя игра.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2 - 3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр. №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| Упражнения выполняются в движении, в парах и в тройках: | 15 мин | Со сменой мест |
| 1. Передача мяча двумя руками от груди. | 4 раза | Локти не разводиться |

| | | |
|---|------------|--|
| 2. Передачи одной рукой от плеча. | 4 раза | |
| 3. Передачи отскоком от пола (одной, двумя руками). | 4 раза | |
| 4. Передачи одной, двумя руками (с боковым замахом). | 4 раза | |
| 5. Передачи одной рукой из-за спины. | 4 раза | |
| Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 20 бросков | |
| <p>1. Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику.</p> <p>Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо.</p> <p>Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрал свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.</p> | 5 мин | |

| | | |
|---|-------|--|
|  <p>Рис. 9</p> | | |
|  <p>Рис. 10</p> <p>2. Обучение взаимодействию "Тройка". Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны – по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо.</p> | 5 мин | |
| 3. То же, но с пассивным защитником. | 5 мин | |
| 4. То же, но с активным защитником. | 5 мин | |
| 5. Игровое упражнение. Игра 3x3 на одно кольцо. | 5 мин | |

| | | |
|--|------------|--|
| 6. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 20 бросков | |
| 7. Двухсторонняя игра с применением технических приемов. | 2х10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1.Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2.Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 19 (51)

ТЕМА: Обучение быстрому прорыву.

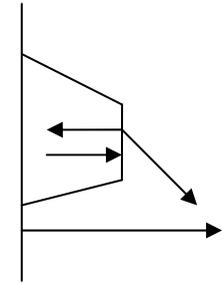
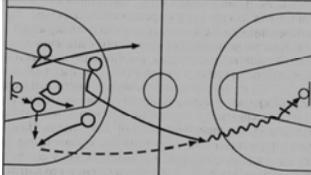
ЗАДАЧИ:

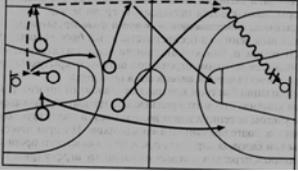
1. Совершенствование быстрого нападения.
2. Быстрый прорыв 3-1, 2-1.
3. Применение быстрого прорыва в двухсторонней игре.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|--|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр № 10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |

| | | |
|---|------------|--|
| <p>Быстрый прорыв удаётся чаще всего, если команда перехватит мяч, или овладеет им при отскоке от своего щита.</p> | | |
| <p>1. Первая передача в отрыв. Игрок бросает мяч в щит, ловит мяч и даёт длинную передачу партнёру, который делает ускорение от лицевой линии.</p>  <p>Игрок получает мяч, делает два шага и атакует в кольцо.</p> | 7 мин | Игроки выполняют упражнение по очереди |
| <p>2. То же упражнение, но в отрыв убегают два игрока, бьющий игрок делает передачу на правый или левый край.</p> | 7 мин | |
|  <p>3. Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку.</p> | 10 мин | Вовремя сделать передачу в отрыв |
| <p>4. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии.</p> | 10 бросков | |

| | | |
|--|------------|----------------------------------|
|  <p>5. Быстрый прорыв по боковой линии.</p> | 10 мин | Вовремя сделать передачу в отрыв |
| 6. Выполнение бросков в парах, со штрафного линии. | 10 бросков | Свободные броски |
| 7. Двухсторонняя игра с применением быстрого прорыва. | 2x10 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1.Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2.Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 20 (52)

ТЕМА: Позиционное нападение.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование позиционного нападения.
2. Быстрый прорыв 3-1, 2-1.
3. Применение быстрого прорыва в двухсторонней игре.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|-----------|----------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |

| | | |
|--|---------|--|
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр. №10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| Если быстрый прорыв не получился, возникает ситуация, которая может быть решена средствами позиционного нападения. | | |
| 1. Нападение с одним центровым игроком. Участвуют два игрока задней линии (обычно разыгрывающие), два нападающих и центральной, располагающийся под корзиной. Игроки 1 и 2, защитники, доставляют мяч в позицию для начала атаки. Игроки 4 и 5, нападающие становятся на уровне третьих усиков области штрафного броска, несколько шире, чем защитники. Центральной игрок начинает игру в нижней зоне области штрафного броска на дальней от мяча стороне. Когда центральной выходит в верхнюю зону области штрафного броска, игрок 2 передает ему мяч и следует за | 25 мин | |

| | | |
|---|------------|--|
| передачей, устанавливая вместе с центровым игроком двойной заслон на линии штрафного броска. Игрок 1 делает финт на движение по левой стороне и прорывается за двойной заслон на линии штрафного броска. В момент выполнения первой передачи игрок 5, нападающий на стороне мяча, уходит на другую сторону, открывая правую сторону площадки. Игрок 3 может выполнить передачу партнеру 1 для броска в прыжке из-за двойного заслона. | | |
| 2. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 10 бросков | |
| 3. Двухсторонняя игра с применением быстрого прорыва и позиционного нападения. | 2x15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятий № 21–23 (53–55)

ТЕМА: Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.

ЗАДАЧИ:

1. Проведение учебных игр, с целью закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.

Место занятия: спортивный зал.

Время проведения занятия: 90 минут.

| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методич. указания |
|---|------------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Построение, сообщение задач занятия. | | |
| 2. Бег в среднем темпе. | 2-3 мин | |
| 3. Стретчинг (см. упр. № 10); упражнения в движении: чередование бега, приставного шага, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, «скрестный» шаг, прыжки и т.д. | 17 мин | |
| II. Основная часть | 60 мин | |
| 1. Учебные игры с целью закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке. | 4x10 мин | |
| 2. Выполнение бросков в парах, со штрафной линии. | 10 попаданий | Броски выполнять после каждых 10 мин игры |
| III. Заключительная часть | 10 мин | |
| 1. Равномерный бег в среднем темпе. | 5 мин | |
| 2. Подведение итогов. | 5 мин | |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 25 (57)**

ТЕМА: Бег на короткие дистанции.

ЗАДАЧИ:

1. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

2. Комплексное развитие физических качеств занимающихся

3. Совершенствование техники высокого старта.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|-------------|---|
| I. Подготовительная часть | 20 мин | |
| 1. Легкий бег. | 1000-1600 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Совершенствование техники гладкого бега и его фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование (см. занятие №1). | 10-15 мин | |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | Бег ненапряженный, не задерживать дыхание |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 26 (58) по физической культуре
для студентов 1-го курса отделения «баскетбол»

ТЕМА: Бег на короткие дистанции

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники низкого старта.
3. Совершенствование техники высокого старта.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 45 мин | |
| 1. Совершенствование техники высокого старта, команды: «На старт!», «Марш!». | 10-15 мин | Устно и при помощи показа |
| 2. Старты из выпада на одну ногу. | 10-15 мин | Тяжесть тела на впереди стоящей ноге. Вперед, вниз опуска- |

| | | |
|---|-----------|---|
| | | ется противоположная рука |
| 3. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м. | 2-3 раза | |
| 4. Бег с середины дистанции с набеганием на финиш. | 3x20 м | Наклон вперед на финишную линию |
| 5. Равномерный бег-ходьба-бег (по кроссовой дистанции). | 1000 м | Бег ненапряженный, не задерживать дыхание |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 27 (59) по физической культуре
для студентов 1-го курса отделения «баскетбол»

ТЕМА: Бег на короткие дистанции

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники высокого старта.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|----------------------------------|------------------|------------------------------|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, | 5 мин | Проверить наличие |

| | | |
|---|------------|------------------------------|
| сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | | спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 50 мин | |
| 1. (см. Занятие №3). | | |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ занятия № 28 (60)

ТЕМА: Прыжки в длину с места.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники прыжкам в длину с места.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |

| | | |
|---|------------|--|
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |
| 2.Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 50 мин | |
| 1. (см. занятия №4). | | |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 29 (61)

ТЕМА: Силовая подготовка.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование скоростной выносливости.
2. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
3. Совершенствование силовых качеств.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 1000-1600 м | |

| | | |
|---|-----------|--|
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 50 мин | |
| 1. (см. занятие №5). | | |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия № 30 (62)

ТЕМА: Скоростно-силовая подготовка.

ЗАДАЧИ:

1. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
3. Совершенствование гибкости.

Место занятий: стадион ТГУ

Инвентарь и оборудование: сомер, свисток, мел.

| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
|--|------------------|--|
| I. Подготовительная часть | 35-40 мин | |
| Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка готовности к занятию. | 5 мин | Проверить наличие спортивной формы у студентов |
| 1. Легкий бег. | 800-1200 м | |

| | | |
|---|-----------|----------------------|
| 2. Общеразвивающие упражнения на месте (см. занятие №1). | 15 мин | |
| 3. Беговые упражнения (см. занятие №1). | 10 мин | |
| II. Основная часть | 50 мин | |
| 1. (см. занятие №6). | 3x60 м | ускоренным движением |
| III. Заключительная часть | 10-15 мин | |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание и расслабление. | | |
| 2. Построение, подведение итогов занятия. | | |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятий № 31, 32(63, 64)**

Сдача контрольного тестирования по общей физической подготовке (см. приложение 1).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тесты и нормативные оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений

| ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | ТЕСТ | ДЕВУШКИ | | | | | ЮНОШИ | | | | |
|----------------------------|--|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| БЫСТРОТА | Бег 100 м, с | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 1800 м, мин | 10.00 | 10.30 | 11.00 | 11.30 | 12.00 | - | - | - | - | - |
| | Бег 2600 м, мин | - | - | - | - | - | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.00 |
| СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Прыжок в длину с места, см | 185 | 175 | 165 | 155 | 140 | 245 | 235 | 225 | 215 | 200 |
| ГИБКОСТЬ | Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 16 | 12 | 8 | 4 | 0 |
| СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Подтягивание на перекладине, кол-во раз | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 20 | 15 | 10 | 5 | 2 | - | - | - | - | - |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо».

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения. По сигналу преподавателя от передней линии баскетболист начинает ведение мяча правой рукой вокруг области штрафного броска, с двух шагов выполняет бросок мяча в корзину.

После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой и произвести бросок по кольцу. Попадания мяча в корзину обязательны. Сомер выключается при последнем попадании мяча в корзину. Оценка определяется временем выполнения.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Обводка трапеции с выполнением броска | 1 | 10,6 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 11,6 | 12,0 | 13,0 | 14,5 | 15,5 |
| | 2 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 11,3 | 11,8 | 12,5 | 14,0 | 15,0 |
| | 3 | 10,1 | 10,6 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 11,2 | 11,6 | 12,2 | 13,8 | 14,8 |

«Броски со средней дистанции». Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения. Броски выполняются с произвольно выбранной точки от щита (4–5 м) одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Броски со средней дистанции | 1 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | 2 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

«Штрафные броски». Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения. Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------|---------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

ЛИТЕРАТУРА

1. *Иноземцева Т.А.* Совершенствование точности бросков в баскетболе: методич. рекомендации. Томск: ТГУ, 2010. 34 с.
2. *Николаева С.В.* Упражнения и подвижные игры для совершенствования владения мячом в баскетболе: методич. рекомендации. Харьков: Изд-во НУА, 2010. 16 с.
3. *Скворцова М.Ю.* Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: Учеб. пособие. Кемерово, 2007. 112 с.
4. *Степанова Н.М., Прилипко И.В.* Подготовительные упражнения в баскетболе: учеб. пособие. Павлодар, 2007. 64 с.
5. *Шилько В.Г.* Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск: ТГУ, 2001. 188 с.

Издание подготовлено в авторской редакции

Отпечатано на участке цифровой печати
Издательского Дома Томского государственного университета

Заказ № 1017 от «24» июля 2015 г. Тираж 50 экз.