

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа СО-1

Возраст: 11-13 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 01.06.2020 г.

Тема занятия: Ведение мяча с изменением отскока от пола высокое, среднее, низкое .

Задачи:

1. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег сза хлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE
Основная часть	55 мин		
	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		https://youtu.be/vo8OK--V9UI
	Высокое ведение мяча на месте поочередно правой или левой рукой в стойке с выставленной в перед ногой.	5 мин	Быть внимательным https://youtu.be/QBS7y4VEy6A
	Низкое ведение в положении	5 мин	

	сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.		
	Ведение мяча с различной высотой отскока.	5 мин	https://youtu.be/mOb7XOnsa1g
	Ведение на месте в параллельной стойке, с переводом мяча с руки на руку перед собой.	5 мин	
	Ведение мяча на месте с элементами жонглирования :-чередую и.п. сидя лежа стоя в выпаде, в широкой стойке на одном или на двух коленяхи т.д.	5мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси правой рукой- против часовой стрелки левой по часовой стрелке.	5 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и восстановление дыхания	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа СО-1

Возраст: 11-13 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 03.06.2020 г.

Тема занятия: Ведение мяча с изменением отскока от пола высокое, среднее, низкое .

Задачи:

1. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег сза хлестом голени 4) Высокое поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE
	Основная часть	55 мин	
	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		https://youtu.be/vo8OK--V9UI
	Высокое ведение мяча на месте поочередно правой или левой рукой в стойке с выставленной в перед ногой.	5 мин	Быть внимательным https://youtu.be/QBS7y4VEy6A
	Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.	5 мин	
	Ведение мяча с различной высотой отскока.	5 мин	https://youtu.be/mOb7XOnsa1g
	Ведение на месте в параллельной стойке, с переводом мяча с руки на руку перед собой.	5 мин	

	Ведение мяча на месте с элементами жонглирования :-чередую и.п. сидя лежа стоя в выпаде, в широкой стойке на одном или на двух коленяхи т.д.	5мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси правой рукой- против часовой стрелки левой по часовой стрелке.	5 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и восстановление дыхания	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группы СО-1

Возраст: 11-13 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения 05.06.2020г.

Тема занятия: О.Ф.П. для поддержания уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Изучение новых упражнений, направленных на общую физическую подготовку.
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.

3 Воспитание дисциплинированности и трудолюбия

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 35 минут	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка:</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>Беговые упражнения на стоя месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег сза хлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги 	<p>5 мин.</p> <p>20-25мин.</p> <p>7-10 мин</p> <p>10-15 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Смотреть приложение №1, выполняем по 10-12 раз каждое упражнение</p> <p>Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-https://youtu.be/nl_TOF5TGqA 2-https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3-https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4-https://youtu.be/55-I4sCexYc 5-https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6-https://youtu.be/vQJlvjomY00 7-https://youtu.be/HFt-gzUARoE

Основная часть 40 минут	<p>Блок А:</p> <p>1-отжимание с упором на коленях</p> <p>2-Пресс</p> <p>3-Планка</p> <p>4- скалолаз</p> <p>5- Динамическая планка</p> <p>6- Отжимания</p>	35-40 мин.	<p>Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты</p> <p>Приседания делаем по 20 раз</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1-https://youtu.be/-BVpnfQtAe8</p> <p>2-https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</p> <p>3-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</p> <p>4-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_ =14</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_ =26 • • 6-https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 • •
Заключительная часть 15 мин	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	15 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1 Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- о.с. на 1,2,3 прыжки на 4 поворот.

Приложение 2

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перекат с пятки на носок:

Мягкий перекат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

2- Бег с захлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку (на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колени прямые, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы (на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.