

## Индивидуальный план работы

**Группа СО-1 по баскетболу**

**Возраст: 11-12 лет**

**Тренер: Петренко Иван Евгеньевич**

Дата проведения: 06.07.2020 г.

**Тема занятия: Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.**

**Цель: Обучить техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте и технике ведения мяча в движении.**

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Совершенствование техники перемещений.
2. Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
3. Обучение техники ведения мяча в движении.

*Оздоровительные:*

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и мышц.


*Воспитательные:*

1. Воспитание трудолюбия, самостоятельности

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть 30 минут	Объяснение задач занятия	2 мин	Какие результаты хотим получить
	<b>1. Строевые упражнения на месте (повороты на месте):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Налево;</li><li>• Направо;</li><li>• Кругом;</li><li>• прыжком кругом.</li></ul> <b>2. Ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• обычным шагом</li><li>• на носках руки вверх</li><li>• на пятках руки в сторону</li><li>• на внешней стороне стопы руки на пояс</li></ul>	2 мин  10 мин	Команды проговаривать самостоятельно либо попросить кого-то. Команды: «Равняйся! Смирно! Налево! Направо! Кругом! Прыжком кругом! Вольно  Ходьба по кругу, выполнять каждое из упражнений не менее 30 метров



	колених, сидя.		
	4. Выполнение передачи мяча одной рукой в сочетании с различными поворотами на месте.	5 мин	при повороте сохранять согнутое положение ног, вращаться на носке опорной ноги, не отрывая от пола
<b>Обучение технике ведения мяча в движении</b>			
	<b>5. Объяснение и показ</b> Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, рука ведущая мяч при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч от себя. Толчки мяча выполняются вперед несколько от себя равномерно, согласованно	5 мин	Просмотр объяснения и показа <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow">https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow</a> 
	6. Выполнение толчков мяча партнеру вперед несколько от себя	5 мин	Дистанция 2 метра, по мячу рукой не бить, пальцы разведены, ладонь не касается мяча
	7. В ходьбе ведение мяча правой/левой рукой	5 мин	Ноги в коленях согнуты
	8. В медленном беге ведение мяча правой/левой рукой	5 мин	Мяч вести сбоку, толчки выполнять несколько вперед, пальцы разведены, ладонь мяча не касается
	9. В ходьбе 2 ведения мяча правой рукой, затем перевод его в левую руку, снова 2 ведения и перевод	5 мин	Выполнять медленно, не теряя мяч
	10. В медленном беге ведение мяча с переводом с одной руки на другую	5 мин	2 подхода по 50 переводов в средней стойке баскетболиста
	11. В медленном беге с ведением мяча необходимо обвести преграду, назад возвращаться по диагонали.		Поставить несколько ориентиров, для обводки
<b>III</b> <b>Заключительная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>15 мин</b>	
	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

## *Приложение №1*

### *Комплекс ОРУ:*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой;  
опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,  
выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног,  
вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу,  
вернуться в исходное положение (5-6 раз).


5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены,  
руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет.

После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).





	мяча одной рукой в сочетании с различными поворотами на месте.		положение ног, вращаться на носке опорной ноги, не отрывая от пола.
<b>Обучение технике ведения мяча в движении</b>			
	<b>5. Объяснение и показ</b> Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, рука ведущая мяч при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч от себя. Толчки мяча выполняются вперед несколько от себя равномерно, согласованно	5 мин	Просмотр объяснения и показа <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow">https://www.youtube.com/watch?v=9kP9qUfERow</a>  Рис. 44
	6.Выполнение толчков мяча партнеру вперед несколько от себя.	5 мин	Дистанция 2 метра, по мячу рукой не бить, пальцы разведены, ладонь не касается мяча.
	7.В ходьбе ведение мяча правой/левой рукой.	5 мин	Ноги в коленях согнуты
	8.В медленном беге ведение мяча правой/левой рукой	5 мин	Мяч вести сбоку, толчки выполнять несколько вперед, пальцы разведены, ладонь мяча не касается.
	9. В ходьбе 2 ведения мяча правой рукой, затем перевод его в левую руку, снова 2 ведения и перевод	5 мин	Выполнять медленно, не теряя мяч
	10. В медленном беге ведения мяча с перевод с одной руки на другую	5 мин	2 подхода по 50 переводов в средней стойке баскетболиста
	11. В медленном беге с ведением мяча необходимо обвести преграду, назад возвращаться по диагонали.		Поставить несколько ориентиров, для обводки
<b>III</b> <b>Заключительная часть</b>	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и восстановление дыхания	<b>15 мин</b>	
		10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

## *Приложение №1*

### ***Комплекс ОРУ:***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.  
Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой;  
опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз).
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс.  
Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,  
выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п — стойка на коленях, руки на пояс.  
Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног,  
вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  
Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу,  
вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены,  
руки вдоль туловища произвольно.  
Прыжки на двух ногах на месте под счет.  
После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).



## Индивидуальный план работы

**Группа СО-1 по баскетболу**

**Возраст: 11-12 лет**

**Тренер: Петренко Иван Евгеньевич**

Дата проведения: 10.07.2020 г.


**Тема занятия: Штрафной бросок.**

### **Задачи:**

1. Броски после ведения и после ловли.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности.

Место проведения: квартира/дом, улица, стадион

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Вводная часть</b>	<b>20 мин</b>	
Объяснение задач занятия <b>1. Строевые упражнения на месте (повороты на месте):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Налево;</li><li>• Направо;</li><li>• Кругом;</li><li>• прыжком кругом</li></ul>	1 мин 5мин	Команды проговаривать самостоятельно либо попросить кого-то. Команды: «Равняйся! Смирно! Налево! Направо! Кругом! Прыжком кругом! Вольно
<b>2.Ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• обычным шагом</li><li>• на носках руки вверх</li><li>• на пятках руки в сторону</li><li>• на внешней стороне стопы руки на пояс</li></ul>	4мин	Ходьба по кругу, выполнять каждое из упражнений не менее 30 метров
<b>3.Беговые упражнения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• медленный с вращением кистей</li><li>• с касанием пола по свистку</li><li>• с поворотами (влево, вправо)</li><li>• с крестным шагом (влево, вправо)</li><li>• спиной вперед</li><li>• бег с за хлестом голени</li><li>• с высоким подниманием бедра</li><li>• с выносом прямых ног вперед и назад.</li></ul> -упражнение на восстановление дыхания	5мин	Беговые упражнения выполняем по кругу. Попросить кого-либо подавать различные команды для смены упражнения

<b>4.Комплекс ОРУ</b>	5мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
<b>Основная часть</b>	<b>55 мин</b>	
Броски после ведения и после ловли	5мин	
Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании, с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.	5 мин	<a href="https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ">https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ</a>
Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.	5 мин	<a href="https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ">https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ</a>
Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных, и.п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях лежа на спине.	5 мин	<a href="https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ">https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ</a>
Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятый вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.д.	5 мин	<a href="https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ">https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ</a>
Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.	5мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.	5 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
Игра в баскетбол.	25мин	
<b>Заключительная часть</b>	<b>15 мин</b>	
Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
Построение.	5 мин	сделать выводы о проделанной работе
Подведение итогов.		
Рефлексия.	5 мин	

## Приложение 1

### Общеразвивающие упражнения на месте

#### (ОРУ на месте)

**И.п.** – исходное положение

**О.с.**- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
2.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
3.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
4.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4-круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
5.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
6.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх	4-8 раз	Рука прямая.
7.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
8.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
9.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.

<b>10.</b>	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
<b>11.</b>	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
<b>12.</b>	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
<b>13.</b>	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
<b>14.</b>	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.

## Индивидуальный план работы

Группа СО-1 по баскетболу

возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 13.07.2020 г.

**Тема занятия: ОФП 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	Ходьба на месте  Разминка:  ОРУ на месте  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	5 мин.  20-25 мин. 7-10 мин 10-15 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- <a href="https://youtu.be/nl_TOF5TGqA">https://youtu.be/nl_TOF5TGqA</a> 2- <a href="https://youtu.be/mtP-rh1jA6w">https://youtu.be/mtP-rh1jA6w</a> 3- <a href="https://youtu.be/H6s0L9_IgOU">https://youtu.be/H6s0L9_IgOU</a> 4- <a href="https://youtu.be/55-l4sCexYc">https://youtu.be/55-l4sCexYc</a> 5- <a href="https://youtu.be/5jGkUlrQX78">https://youtu.be/5jGkUlrQX78</a> 6- <a href="https://youtu.be/vQJlvjomY00">https://youtu.be/vQJlvjomY00</a> 7- <a href="https://youtu.be/HFt-gzUARoE">https://youtu.be/HFt-gzUARoE</a>

Основная часть 40 минут	<p>Блок А:</p> <p>1-приседания</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-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_id=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_id=1</a></p> <p>2-<a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a></p> <p>3-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a></p> <p>4-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_id=14">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_id=14</a></p> <p>5-<a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_id=26">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_id=26</a></p> <p>6- <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a></p>
Заклочительная часть 15 мин	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	15 мин.	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

### **Приложение 1 Комплекс ОРУ:**

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх 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 перекач 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 1,2,3прыжки 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 также, 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.

## Индивидуальный план работы

### Тренировка по баскетболу

Группа СО-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич

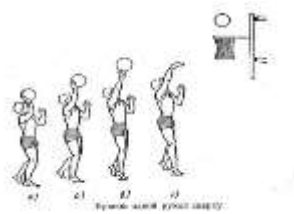
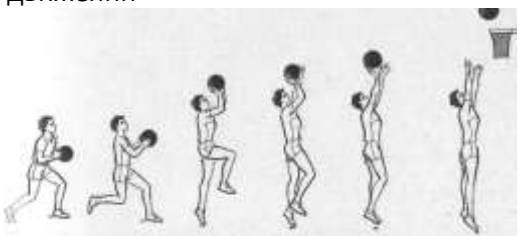
Дата проведения: 15.07.2020 г.

**Тема занятия:** Совершенствование броски одной рукой с места и в движении.



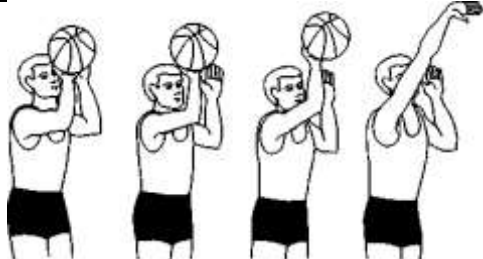


#### Задачи:

1. Совершенствование броски одной рукой с места и в движении.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма

Место проведения: квартира/дом, улица, стадион

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
<b>1) Построение. Изучаем задачи.</b> Сегодня на тренировке мы с вами совершенствуем ведение мяча с изменением направления движения и скорости баскетболиста <b>2) Ходьба по заданию:</b> а) <i>На носках;</i> б) <i>на пятках</i> <b>3) Бег по заданию:</b> а) <i>обычный;</i> б) <i>приставными шагами</i> <b>4) Комплекс ОРУ с мячом</b>	15 мин	Изучить задачи тренировки;  выполнять упражнения по кругу;  по 25м на каждое упражнение;  Смотреть приложение №1
<b>Основная часть</b>	<b>55 мин</b>	
Изучение бросков одной рукой с места и в движении	5 мин	С места, бросок выполняем от плеча  В движении 



Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании, с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.	5 мин	<p>Наглядный материал для обучения элементам баскетбола. Бросок мяча в прыжке.</p> 
Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.	5 мин	
Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных, и.п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях лежа на спине.	5 мин	
Выполнение передачи-броска изучаемым способом средней и высокой траекториям на ориентир: поднятый вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.д.	5 мин	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5TCu-Mo5KEY">https://www.youtube.com/watch?v=5TCu-Mo5KEY</a>
Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.	5 мин	 <p>направление мяча при броске в ближний верхний угол</p>
То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.	5 мин	<p>Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий</p> <div data-bbox="906 1272 1337 1585"> <p><b>Техника исполнения</b></p> <p>4. Для точности броска особенно важно движение правой руки. Сначала начинается плавное разгибание ее в локтевом суставе, затем к этому добавляется заключительное движение кистью (так называемый хлопок). В момент отделения мяча от руки все туловище, от носков до кончиков пальцев, вытягивается, как струна. Рука полностью разгибается уже после вылета мяча.</p>  </div>
Игра в стритбол	20 мин	1 на 1; 2 на 2
<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин</b>	
Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м ; анализ проделанной работы, выводы
Построение	5 мин	
Подведение итогов		
Рефлексия		

## Приложение №1. Комплекс ОРУ с мячом

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>«Мяч за голову»</b> И.п.: - стоя , ноги на ш.п. мяч внизу. 1-мяч вверх 2-мяч за голову 3-мяч вверх 4-и.п.</p>	8 раз	<p>Первое упражнение «мяч за голову». На счет раз мяч вверх, на счет два мяч за голову, три -мяч вверх, четыре исходное положение. Исходное положение -ноги на ширине плеч, мяч внизу. Исходное положение при- нять ! Упражнение начи-най !1,2,3...закончили!</p>
2.	<p><b>«Наклоны вперед»</b> И.п.- стоя, ноги на ш.п, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол 2-выпрямиться,развести руки в стороны 3-наклон вперед, взять мяч 4-и.п.</p>	8 раз	<p>Упражнение «наклоны вперед». Исходное положение -ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Посмотрите: на счет раз- наклон вперед, положить мяч на пол. На счет два -выпрямится ,развести руки в стороны. Три- наклон вперед ,взять мяч. Четыре- исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2,3 стой!</p>
3.	<p><b>Катание мяча»</b> И.П.- мяч на полу, о.с., руки на поясе. 1-катание мяча по кругу правой ногой 2-и.п. 3-катание мяча левой ногой 4-и.п.</p>	8 раз	<p>Упражнение «катание мяча» Исходное положение-мяч на полу, основная стойка руки на поясе. Посмотрите: на счет раз-катание мяча по кругу правой ногой. Два- исходное положение. Три ,четыре- тоже левой ногой.</p>
4.	<p><b>«Перенеси мяч»</b> И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права. 1-перенести мяч в лево, коснуться пола 2-вернуться в и.п. Упражнение выполнять с увеличением темпа.</p>	8 раз	<p>Упражнение «Перенеси мяч». Исходное положение- сидя, ноги в стороны, мяч с права. На раз- перемести мяч в лево, коснуться пола. Два –исходное положение. Исходное положение при-нять! Упражнение начи-най! Быстрее! Стой!</p>
5.	<p><b>«Дотянуться до мяча»</b> И.п.- лежа на спине, мяч сверху. 1-достать мяч ногами 2-вернуться в и.п.</p>	8 раз	<p>Упражнение «дотянуться до мяча» Исходное положение- лежа на спине, мяч вверх. На счет раз- достать мяч ногами. Два –вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2...стой!</p>

6.	<p><b>«Качели»</b>  И.п. - сидя, ноги согнуты,  удерживать мяч коленями. 1-  перекат на спину  2-вернуться в и.п.</p>	10 раз	<p>Упражнение «Качели»  Исходное положение -сидя, ноги  согнуты, удерживаем мяч коленями.  Исходное положение принять!  На раз- перекатиться на спину.  Два- вернуться в исходное положение.</p>
7.	<p><b>«Вокруг себя»</b>  И.п.- о.с, удерживая мяч коленями,  руки на поясе.  Прыжки с поворотом вокруг себя  на двух ногах.</p>	10 раз	<p>Последние упражнение «Вокруг себя».  Исходное положение -основная  стойка, удерживаем мяч коленями,  руки на поясе. Прыжки с поворотом  вокруг себя на двух ногах.  Исходное положение принять!  Прыжки с поворотом вокруг себя  начинай!...Закончили!</p>

## Индивидуальный план работы

Группа СО-1 по баскетболу

Возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич

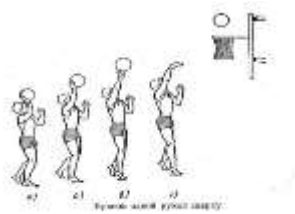
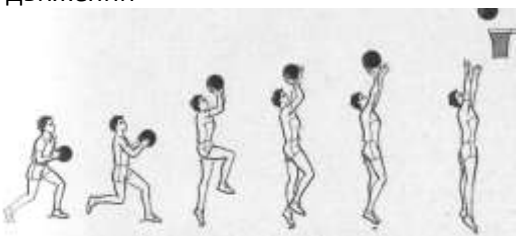
Дата проведения: 17.07.2020 г.



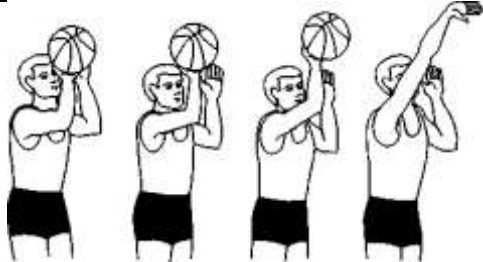


**Тема занятия:** Совершенствование броски одной рукой с места и в движении.

### Задачи:

1. Совершенствование броски одной рукой с места и в движении.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма

Место проведения: квартира/дом, улица, стадион

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
<b>1) Построение. Изучаем задачи.</b> Сегодня на тренировке мы с вами совершенствуем ведение мяча с изменением направления движения и скорости баскетболиста <b>2) Ходьба по заданию:</b> а) <i>На носках;</i> б) <i>на пятках</i> <b>3) Бег по заданию:</b> а) <i>обычный;</i> б) <i>приставными шагами</i> <b>4) Комплекс ОРУ с мячом</b>	15 мин	Изучить задачи тренировки;  выполнять упражнения по кругу;  по 25м на каждое упражнение;  Смотреть приложение №1
<b>Основная часть</b>	<b>55 мин</b>	
Изучение бросков одной рукой с места и в движении	5 мин	С места, бросок выполняем от плеча  <b>В движении</b> 

Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании, с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.	5 мин	Наглядный материал для обучения элементам баскетбола. Бросок мяча в прыжке. 
Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.	5 мин	
Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных, и.п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях лежа на спине.	5 мин	
Выполнение передачи-броска изучаемым способом средней и высокой траекториям на ориентир: поднятый вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.д.	5 мин	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5TCu-Mo5KEY">https://www.youtube.com/watch?v=5TCu-Mo5KEY</a>
Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.	5 мин	 направление мяча при броске в ближний верхний угол
То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.	5 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий  <b>Техника исполнения</b> 4. Для точности броска особенно важно движение правой руки. Сначала начинается плавное разгибание ее в локтевом суставе, затем к этому добавляется заключительное движение кистью (так называемый хлопок). В момент отделения мяча от руки все туловище, от носков до кончиков пальцев, вытягивается, как струна. Рука полностью разгибается уже после вылета мяча.
Игра в стритбол	20 мин	1 на 1; 2 на 2
<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин</b>	
Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м ; анализ проделанной работы, выводы
Построение	5 мин	
Подведение итогов		
Рефлексия		

## Приложение №1. Комплекс ОРУ с мячом

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>«Мяч за голову»</b> И.п.: - стоя , ноги на ш.п. мяч внизу. 1-мяч вверх 2-мяч за голову 3-мяч вверх 4-и.п.</p>	8 раз	<p>Первое упражнение «мяч за голову». На счет раз мяч вверх, на счет два мяч за голову, три -мяч вверх, четыре исходное положение. Исходное положение -ноги на ширине плеч, мяч внизу. Исходное положение при- нять ! Упражнение начи-най !1,2,3...закончили!</p>
2.	<p><b>«Наклоны вперед»</b> И.п.- стоя, ноги на ш.п, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол 2-выпрямиться,развести руки в стороны 3-наклон вперед, взять мяч 4-и.п.</p>	8 раз	<p>Упражнение «наклоны вперед». Исходное положение -ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Посмотрите: на счет раз- наклон вперед, положить мяч на пол. На счет два -выпрямится ,развести руки в стороны. Три- наклон вперед ,взять мяч. Четыре- исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2,3 стой!</p>
3.	<p><b>«Катание мяча»</b> И.П.- мяч на полу, о.с., руки на поясе. 1-катание мяча по кругу правой ногой 2-и.п. 3-катание мяча левой ногой 4-и.п.</p>	8 раз	<p>Упражнение «катание мяча» Исходное положение-мяч на полу, основная стойка руки на поясе. Посмотрите: на счет раз-катание мяча по кругу правой ногой. Два- исходное положение. Три ,четыре- тоже левой ногой.</p>
4.	<p><b>«Перенеси мяч»</b> И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права. 1-перенести мяч в лево, коснуться пола 2-вернуться в и.п. Упражнение выполнять с увеличением темпа.</p>	8 раз	<p>Упражнение «Перенеси мяч». Исходное положение- сидя, ноги в стороны, мяч с права. На раз- перемести мяч в лево, коснуться пола. Два –исходное положение. Исходное положение при-нять! Упражнение начи-най! Быстрее! Стой!</p>
5.	<p><b>«Дотянуться до мяча»</b> И.п.- лежа на спине, мяч сверху. 1-достать мяч ногами 2-вернуться в и.п.</p>	8 раз	<p>Упражнение «дотянуться до мяча» Исходное положение- лежа на спине, мяч вверх. На счет раз- достать мяч ногами. Два –вернуться в исходное положение. Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2...стой!</p>

6.	<p><b>«Качели»</b>  И.п. - сидя, ноги согнуты,  удерживать мяч коленями. 1-  перекат на спину  2-вернуться в и.п.</p>	10 раз	<p>Упражнение «Качели»  Исходное положение -сидя, ноги  согнуты, удерживаем мяч коленями.  Исходное положение принять!  На раз- перекатиться на спину.  Два- вернуться в исходное положение.</p>
7.	<p><b>«Вокруг себя»</b>  И.п.- о.с, удерживая мяч коленями,  руки на поясе.  Прыжки с поворотом вокруг себя  на двух ногах.</p>	10 раз	<p>Последние упражнение «Вокруг себя».  Исходное положение -основная  стойка, удерживаем мяч коленями,  руки на поясе. Прыжки с поворотом  вокруг себя на двух ногах.  Исходное положение принять!  Прыжки с поворотом вокруг себя  начинай!...Закончили!</p>