

Индивидуальный план работы

Группы СО-1

Возраст: 9-10 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 10.06.2020 г.

Тема занятия: Обучение взаимодействию в парах.

Задачи:

- 1) Обучение взаимодействию в парах;
- 2) Обработка техники броска в кольцо.
- 3) Воспитывать чувство товарищества, коллективизма;
- 4) Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Место проведения: квартира/дом, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15-20 мин.)	1. Построение	2 мин.	Организационный вход в спортивный зал. «В одну шеренгу становись!» - класс равняется по боковой линии, пятки вместе носки врозь, руки вдоль туловища; «Равняйся!» - все, кроме направляющего, поворачивают голову направо; «Смирно!» - возвращаются в и.п., взгляд направлен на учителя; «Вольно!».
	2. Приветствие, сообщение задач урока		
	3. Строевые команды на месте	1 мин.	
	4. Разминка в ходьбе на осанку: 1.И.п. – руки вверх, на носках; Марш! 2.И.п. – руки на пояс, на пятках; Марш! 3.И.п. – руки в стороны, на внешней	0,5 круга	

	<p>стороне стопы;</p> <p>Марш!</p> <p>4.И.п. – руки на пояс, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Марш!</p> <p>5. Бегом марш!</p> <p>6. Восстановление дыхания</p> <p>7. Разминка в беге: (по диагонали)</p> <p>1.Приставные шаги в стойке баскетболиста правым боком;</p> <p>2.Приставные шаги в стойке баскетболиста левым боком;</p> <p>3.Бег скрестным шагом;</p> <p>4.Бег спиной вперед.</p> <p>8. . ОРУ с баскетбольным мячом в ходьбе:</p> <p>1)И.п. – руки с мячом перед грудью, поворот головы в сторону с отведением мяча;</p> <p>1.Руки с мячом отводятся вперед, поворот головы вправо;</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.Руки с мячом отводятся вперед, поворот головы в левую сторону;</p> <p>4.И.п.</p> <p>2)И.п. – руки опущены вниз с мячом, отведение рук с мячом назад;</p>	<p>8 кругов</p> <p>1 круг</p> <p>1 раз</p> <p>8 раз</p>	<p><i>«Прыжком кругом – раз-два!»; «Направо – раз-два!»; «Кругом – раз-два!».</i></p> <p><i>«В обход налево – шагом марш!»</i></p> <p>Дистанция 2 шага.</p> <p>Спина прямая, тянемся вверх, подбородок прямо, взгляд вперед.</p> <p>Спина прямая, подбородок прямо, взгляд вперед.</p> <p>Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.</p> <p>Спина прямая, руки параллельно полу, подбородок прямо, взгляд вперед.</p> <p><i>«Класс, бегом марш!»</i>, темп ниже среднего.</p> <p><i>Класс, шагом –</i></p>
--	--	---	---

	<p>1,2. Руки с мячом вверх, отведение назад;</p> <p>3,4. И.п.</p> <p>3)И.п. – руки с мячом подняты вверх, наклоны туловища в стороны;</p> <p>1.Наклон туловища вправо;</p> <p>2.И.п.</p> <p>3.Наклон туловища влево;</p> <p>4.И.п.</p> <p>4)И.п. – руки перед грудью с мячом, отведение рук в стороны с выпадами на каждый шаг;</p> <p>1.Выпад правой ногой, отведение рук в левую сторону;</p> <p>2.Выпад левой ногой, отведение рук в правую сторону;</p> <p>3.Выпады правой ногой, отведение рук в левую сторону;</p> <p>4.Выпады левой ногой, отведение рук в правую сторону.</p> <p>5)И.п. – руки с мячом перед собой, вращение мяча вокруг своей оси, самостоятельно.</p> <p>б) .руки в стороны дугами вверх, мяч в правой руке. Перебрасывание мяча через голову в левую руку и наоборот.</p> <p>7) мяч в руках. Вращение мяча вокруг пояса.</p> <p>8) Наклон вперед мяч в руках. Вращение мяча восьмеркой вокруг ног.</p>	<p>10 раз</p> <p>5 раз (влево, вправо)</p> <p>5 раз (влево, вправо)</p> <p>30 сек</p>	<p><i>марш!»</i></p> <p>Руки через сторону вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.</p> <p>Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки перед грудью ладонями вперед, фаланги пальцев чуть согнуты.</p> <p>Руки в стороны, параллельно полу, спина прямая.</p> <p>Руки работают попеременно вдоль туловища, смотреть через правое плечо.</p> <p>Руки в локтях не сгибать - параллельно полу, держать спину прямо.</p> <p>Руки прямые, не сгибать в локтях, спина прямая, подбородок</p>
--	---	---	---

8. Перестроение

держат прямо.

Руки не сгибать в локтях, спина прямая, ноги в коленях не сгибать, взгляд направлен вперед.

Руки не сгибать в локтях, ноги ставятся под 90°, взгляд направлен вперед, спина прямая.

Делать точные круговые движения вправо затем влево, перекладывая мяч с руки на руку, спина прямая, взгляд направлен вперед.

Мяч высоко не подбрасывать. Стараться попасть точно в руку.

Мяч

			<p>перекладывать с руки на руку, стараться не уронить. Туловище мячом не касаться.</p> <p>Мяч в правой руке под колено левой ноги и передача мяча в левую руку. Перенос левой руки с мячом под колено правой ноги и т.д. Без задания.</p> <p><i>«Группа через центр в колонну по два марш! Интервал 2 метра дистанция 3 шага. Направляющие на месте стой раз-два.</i></p>
<p>Основная часть (45-50 мин)</p>	<p>9. Техника ведения баскетбольного мяча: (в парах)</p> <p>1)Ведение мяча в высокой стойке баскетболиста, в средней стойке баскетболиста, в низкой стойке баскетболиста;</p> <p>2)Ведение мяча в беге левой и правой рукой;</p>	<p>3 повтора</p> <p>4повтора</p>	<p>Ученик становится изначально в высокую стойку баскетболиста, после начинает ведение на месте, учитель должен говорить какую стойку нужно выполнить ученикам, после свистка они принимают стойку, не останавливая мяч.</p>

	<p>3) Передача мяча от груди в движении</p> <p>4) Передача мяча от груди, приставными шагами</p> <p>5) Перемещение защитников и нападающего</p> <p>6) Направляющий колонны выполняет передачу партнеру на центральной линии и начинает движение в сторону кольца, тот в свою очередь выполняет передачу на ход. Первый выполняет прием мяча и бросок в кольцо.</p> <p>7) Прохождение защитника</p> <p>8) Быстрый отрыв</p>	<p>4 повтора</p> <p>4 повтора</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Ученик ведет мяч правой рукой до партнера, обходит его, переводит мяч в левую руку и ведет мяч на свое место, останавливается, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое.</p> <p>1 колонна стоит на месте, 2 стоит в колонны у лицевой линии баскетбольной площадке. Первый учащийся начинает движение, приставными шагами выполняя передачу от груди вдоль первой колонны. Затем меняются местами.</p> <p>Учащиеся стоят в две колонне друг напротив друга. По команде учителя учащиеся выполняют движение приставными шагами, выполняя передачу от груди, и выполняют бросок в кольцо с двух шагов.</p> <p>Построения в парах в противоположных углах зала у лицевой линии</p>
--	--	--	--

	<p>9) Взаимодействие в тройках</p> <p>10) Взаимодействие 3х3</p> <p>Перестроение</p> <p>Подвижная игра. «Мяч в корзину»</p> <p>Две команды за чертой в колоннах. По сигналу первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стать в конец колонны.</p> <p>«Гонка мячей по кругу».</p> <p>Две команды выстраиваются круг. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково.</p> <p>«Баскетбол»</p>	<p>4 повтора</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>баскетбольной площадки. Игроки перемещаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя ведение мяча, защитник должен закрыть по возможности проход к кольцу. Задача нападающего забить в кольцо.</p> <p>Занимающиеся стоят в 2 колонны лицевой волейбольной линией с 2х сторон зала и 2 человека стоят спинами друг к другу на центральной линии.</p> <p>Защитник стоит под кольцом. Нападающий стоит у центральной линии, он начинает движение вперед. Задача нападающего забить в кольцо, защитник защищает его.</p> <p>Учащиеся стоят в парах у лицевой линии баскетбольной площадки.</p>
--	--	--	--

		<p>Первый из пары встает в центр зала. Второй остается на лицевой линии баскетбольной площадки, он делает длинную передачу партнеру и начинает движение вперед. Первый выполняет длинную передачу, задача второго поймать мяч и забить в кольцо.</p> <p>Два нападающего один защитник под кольцом. Задача нападающих разыграть мяч и забить в кольцо. Задача защитника защитит кольцо.</p> <p>Учащиеся разбиваются на три группы. 3 – нападающего, и 3 – защитника. Защитники стоят под кольцом. Нападающие начинают движение с центральной линии. Задача разыграть мяч и забить в кольцо, защитники</p>
--	--	--

			<p>защищают в кольцо.</p> <p><i>«Группа в одну шеренгу становись»</i></p> <p>Побеждает та команда, которая наберет наибольшее попаданий в кольцо.</p> <p>Выигрывает команда, закончившая передачи первой.</p>
<p>Заключительная часть(5-8мин.)</p>	<p>10. Построение</p> <p>11. Игра на внимание «ухо - нос».</p> <p>12. Подведение итогов, выставление оценок</p> <p>13. Организационный выход из спортивного зала</p>	<p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p><i>«Класс, в одну шеренгу становись!»</i> - учитель подходит на линии построения и вытянутой рукой показывает направление.</p> <p><i>Правой рукой взяться за мочку левого уха, левой рукой за нос. Сделать хлопок и поменять положение рук.</i></p> <p><i>Темп нарастающий.</i></p> <p>Учитель интересуется, понравился ли урок, что проходили на уроке, что получилось больше всего?</p> <p><i>«Группа налево –</i></p>

			<i>раз-два!», «В обход налево – шагом марш!»</i>
--	--	--	--