

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа СО-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 11.05.2020г.

Тема занятия: Броски после ведения и после ловли.

Задачи:

1) Образовательные:

✓ П/и «Удочка», «Охотники и утки». Тренировка ума и характера.

2) Воспитательные:

✓ - проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении в совместной деятельности;

✓ - формирование способностей активно включаться в совместные действия;

✓ - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

3) Оздоровительные

✓ Развивать координационные способности, скоростно–силовые качества, быстроту и ловкость.

Место проведения: квартира, дом, улица, стадион

Содержание УТЗ	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть	35'	
1) Построение. Изучаем задачи. -Сегодня на тренировке мы с вами проведем эстафеты с мячами и поиграем в игру «Гонка мячей по кругу».	5'	Выполнять упражнения по кругу. -Равняйся! Смирно!
2) Разновидности ходьбы и бега.	15м	-Напра-во! Нале-во! Напра-во!
1. Руки вверх на носках!	15м	Нале-во! Кругом!
2. Руки за спину на пятках!	15м	- На первый второй рассчитайсь.
3. Руки вперед в полу приседе марш !	15м	- В две шеренги стройся!.
4. Руки произвольно в полном приседе марш!	15м	Раз.два, три.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра!	15м	- В одну шеренгу стройся!.
6. Ходьба с захлестом голени!	15м	
7. Бег в равномерном темпе 5 кругов!	15м	
3) Комплекс ОРУ	15м	
✓ И. п.- ос.	15м	
1-руки вперед; 2-руки в стороны;	15м	
3-руки вверх; 4 И. п.	4-6 раз	
✓ И. п. руки в стороны . Под счет круговые движения кистями, круговые движения предплечьями, круговые движения руками перед собой наружу круговые движения		выполнять в кругу;

<p>руками перед собой во внутрь.</p> <p>✓ И. п. Стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо; 2-наклон в перед; 3-наклон в лево; 4 И. п.</p> <p>✓ И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- прогнуться, максимально свести локти за спиной; 2- наклон вперед, максимально свести локти перед собой. 3-4 тоже.</p> <p>✓ И. п. стойка ноги врозь, в наклоне руки вперед. 1- поворот туловища направо. 2- поворот туловища налево. 3-4-тоже.</p> <p>✓ И. п.- широкая стойка ноги врозь. 1-выпад вправо, наклон вперед; 2- И. п.; 3-выпад вправо, наклон влево; 4- И. п.</p> <p>✓ И. п.- ос. руки на поясе. 1-прыжок вправо; 2- И. п. 3- прыжок влево; 4- И. п. 5-прыжок вперед; 6- И. п. 7-прыжок назад;8- И. п.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>руки прямые. Вперед не наклонятся.</p> <p>амплитуда больше, поворот плавный; амплитуда больше;</p> <p>наклон как можно ниже; выполнять медленно;</p> <p>выпад ниже, задержаться;</p> <p>выполнять как моно быстрее</p>
<p>Основная часть</p>	<p>55'</p>	
<p>4) «Охотники и утки» На полу (земле) чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посредине две черты поперек зала на расстоянии 7-10м одна от другой. Играющие делятся на две команды- «охотников» и «уток». Охотники становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. Утки произвольно становятся в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч. По сигналу учителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг (или прямоугольник), стараются осалить им(подстрелить) уток. Утка, осаленная мячом (подстреленная) , выходит из игры. Утки, бегая</p>	<p>2-3р</p>	<p>Следить за тем, чтобы все дети участвовали в перебежках. Можно использовать большее число водящих</p> <p>Когда все утки будут подстрелены, учитель отмечает, в течении какого времени охотники убили всех уток. Играющие меняются ролями (охотники становятся утками, а утки- охотниками), и игра продолжается. После двух игр отмечаются, какая команда охотников быстрее перестреляла</p>

<p>и прыгая внутри круга, увертывают от мяча. Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Каждая подстреленная утка выходит из игры</p> <p>5) Игра «Удочка» Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.</p>	2-3р	<p>всех уток. Можно игру проводить на время: например, 3 мин. Стреляют одни охотники, затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.</p> <p>Выполнять от 2 человек;</p> <p>Прыжки как можно выше;</p>
<p>Заключительная часть</p>	15'	
<p>6) Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -статическая растяжка - Восстановление дыхания <p>7) Построение и подведение итогов</p>	10' 5'	<p>Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа СО-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 13.05.2020г.

Тема занятия: Броски после ведения и после ловли.

Задачи:

1) Образовательные:

✓ П/и «Удочка», «Охотники и утки». Тренировка ума и характера.

2) Воспитательные:

✓ - проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении в совместной деятельности;

✓ - формирование способностей активно включаться в совместные действия;

✓ - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

3) Оздоровительные

✓ Развивать координационные способности, скоростно–силовые качества, быстроту и ловкость.

Место проведения: квартира, дом, улица, стадион

Содержание УТЗ	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть	35'	
1) Построение. Изучаем задачи. -Сегодня на тренировке мы с вами проведем эстафеты с мячами и поиграем в игру «Гонка мячей по кругу».	5'	Выполнять упражнения по кругу. -Равняйся! Смирно!
2) Разновидности ходьбы и бега.	15м	-Напра-во! Нале-во! Напра-во!
1. Руки вверх на носках!	15м	Нале-во! Кругом!
2. Руки за спину на пятках!	15м	- На первый второй рассчитайся.
3. Руки вперед в полу приседе марш !	15м	- В две шеренги стройся!.
4. Руки произвольно в полном приседе марш!	15м	Раз.два, три.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра!	15м	- В одну шеренгу стройся!.
6. Ходьба с захлестом голени!	15м	
7. Бег в равномерном темпе 5 кругов!	15м	
3) Комплекс ОРУ	15м	
✓ И. п.- ос.	15м	
1-руки вперед; 2-руки в стороны;	15м	
3-руки вверх; 4 И. п.	4-6 раз	выполнять в кругу;
✓ И. п. руки в стороны . Под счет круговые движения кистями, круговые движения предплечьями, круговые движения руками перед собой наружу круговые движения руками перед собой во внутрь.	4-6	руки прямые. Вперед не

<p>✓ И. п. Стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо; 2-наклон в перед; 3-наклон в лево; 4 И. п.</p> <p>✓ И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- прогнуться, максимально свести локти за спиной; 2- наклон вперед, максимально свести локти перед собой. 3-4 тоже.</p> <p>✓ И. п. стойка ноги врозь, в наклоне руки вперед. 1- поворот туловища направо. 2- поворот туловища налево. 3-4-тоже.</p> <p>✓ И. п.- широкая стойка ноги врозь. 1-выпад вправо, наклон вперед; 2- И. п.; 3-выпад вправо, наклон влево; 4- И. п.</p> <p>✓ И. п.- ос. руки на поясе. 1-прыжок вправо; 2- И. п. 3- прыжок влево; 4- И. п. 5-прыжок вперед; 6- И. п. 7-прыжок назад;8- И. п.</p>	<p>раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>наклонятся.</p> <p>амплитуда больше, поворот плавный;</p> <p>амплитуда больше;</p> <p>наклон как можно ниже;</p> <p>выполнять медленно;</p> <p>выпад ниже, задержаться;</p> <p>выполнять как моно быстрее</p>
<p>Основная часть</p>	<p>55'</p>	
<p>4) «Охотники и утки» На полу (земле) чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале, то рекомендуется нарисовать посредине две черты поперек зала на расстоянии 7-10м одна от другой. Играющие делятся на две команды- «охотников» и «уток». Охотники становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись пополам. Утки произвольно становятся в середине круга или в середине прямоугольника. У одного из охотников в руках мяч. По сигналу учителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не входя в круг (или прямоугольник), стараются осалить им(подстрелить) уток. Утка, осаленная мячом (подстреленная) , выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча.</p>	<p>2-3р</p>	<p>Следить за тем, чтобы все дети участвовали в перебежках. Можно использовать большее число водящих</p> <p>Когда все утки будут подстрелены, учитель отмечает, в течении какого времени охотники убили всех уток. Играющие меняются ролями (охотники становятся утками, а утки- охотниками), и игра продолжается. После двух игр отмечают, какая команда охотников быстрее перестреляла всех уток. Можно игру проводить на время:</p>

<p>Охотники, перебрасывая мяч, неожиданно бросают его в уток. Каждая подстреленная утка выходит из игры</p> <p>5) Игра «Удочка» Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.</p>	2-3р	<p>например, 3 мин. Стреляют одни охотники, затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше настрелял уток за это время.</p> <p>Выполнять от 2 человек;</p> <p>Прыжки как можно выше;</p>
<p>Заключительная часть</p>	15'	
<p>6) Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -статическая растяжка - Восстановление дыхания 	10'	<p>Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>
<p>7) Построение и подведение итогов</p>	5'	

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу

Группа СО-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 15.05.2020г.

Тема занятия: Ведение мяча с изменением направления и скорости

Задачи:

1. Формировать знания о технике ведения мяча с изменением направления и скорости;
2. Развитие координационных способностей;
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	Построение, изучение задач; Разновидности ходьбы: 1) на носках, мяч вверх; 2) на пятках, за голову; 3) на внешней стороне стопы, мяч впереди; 4) спиной вперед, мяч прижат к груди;	5 мин	спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать мяч держим пальцами рук; ноги в коленях не сгибаем; смотреть вперед через левое плечо; как можно выше, чаще; выполняем как можно чаще; выполняем перешагивания, а не прыжки; выполняем 2-3 круга, спина прямая восстанавливаем дыхание Смотреть приложение №1
	Бег по диагонали в колонне по одному; 1. С высоким подниманием бедра 2. С захлестом голени 3. Правым боком приставными шагами в стойке баскетболиста. 4. Левым боком приставными шагами в стойке баскетболиста. 5. Спортивным шагом с переходом на шаг. 6. Руки через стороны вверх-вдох-вниз-выдох.	10 мин	
	Комплекс ОРУ с мячом	10 мин	

	<p style="text-align: center;"><i>I часть</i></p> <p><u>1.Передачи мяча в парах.</u> -передача от груди двумя руками -передачи от груди с отскоком в пол.</p>		<p>Работаем в паре. Встаем напротив друг друга. Дистанция 2 метра. Выполняем 2 подхода по 15 передач; Выполняем в высокой стойке</p>
	<p><u>2.Владение мячом:</u> -передача из руки в руку, -вращение мяча вокруг туловища, -вращение мяча вокруг головы, -вращение мяча вокруг ног-восьмеркой (обводим правую-левую),</p>		<p>Руки в стороны, передачу делаем с максимальной амплитудой; на месте не касаясь туловища, по 15 раз в каждую сторону; смотрим вперед</p>
	<p><u>3.Ведение мяча:</u> -в приседе ведение на месте правой и левой рукой, -в стойке баскетболиста ведение правой и левой рукой -ведение мяча на месте без зрительного контроля, -ведение мяча без зрительного контроля в движении -ведение мяча в движении, по свистку остановка прыжком, мяч перед собой.</p>		<p>Смотрим вперед; выполняем в различных стойках баскетболиста: -высокая; -средняя; -низкая Стараемся не терять мяч, держим его около себя; Выполняем по прямой в 10-15метров, разворот и обратно; Выполняем по прямой, максимально быстрая реакция на свисток</p>
	<p style="text-align: center;"><i>II часть</i></p> <p><i>Игры на закрепление пройденного материала):</i></p> <p>Подвижная игра «Десяточка»</p>		<p>Смотреть приложение № 2</p>
	<p>Подвижная игра «Салки баскетболистов» (парные)</p>		<p>Смотреть приложение № 3</p>
	<p>Подвижная игра на закрепление стойки баскетболиста: «Коршун и наседка»</p>		<p>Смотреть приложение № 4</p>

	<p><u>Рефлексия:</u></p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания и эмоционального состояния:</p> <ul style="list-style-type: none"> - энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и дыхания. Дыхание замедляется и становится более глубоким; - поставьте ноги на ширине плеч, со вдохом поднимитесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение; - поставьте ноги на ширине плеч и со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклонитесь и опустите руки вниз, тело при этом расслаблено 	<p>10 мин</p>	<p>Не делайте резких остановок движения после активной физической нагрузки, то есть ни в коем случае не садитесь или ложитесь сразу после тренировки. Замедляйтесь постепенно, можно просто походить.</p> <p>Во время ходьбы держите руки на поясе или бёдрах, это позволит больше раскрыть грудную клетку и лёгкие, а значит приток кислорода к ним увеличится и процесс восстановления пройдёт быстрее и эффективнее.</p> <p>Повторите упражнение 3-5 раз</p>
	<p><u>2. Подведение итогов тренировки:</u> анализ выполнения поставленных задач обучающимися</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выявить ошибок в процессе выполнения заданий</p>

Приложение 1. Комплекс ОРУ с мячом:

№п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	4-6 раз	Прогнуться, голова вверх
2.	2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.	4-6 раз	Спину держим прямо. Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить.
3.	3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.	4-6 раз	При наклоне смотреть через плечо на пятку.
4.	4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.	4-6 раз	Амплитуда больше; смотреть на мяч
5.	5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.	4-6 раз	При наклонах колени не сгибать.
6.	6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;	4-6 раз	Туловище прямо, выпад глубже.
7.	7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.	4-6 раз	Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.
8.	8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.	4-6 раз	Прыжки на носках, чуть сгибая колени.
9.	9. Ходьба на месте, мяч в правой руке.	4-6 раз	Спину держать прямо.

Приложение № 2. Подвижная игра «Десяточка»

Для всех этих подвижных игр необходима стена. Например, глухая стена дома. Или стена для теннисных тренировок. Очень хорошо, если площадка у стены асфальтированная. Играть можно вдвоем или небольшой компанией.

В игре нужно выполнить 10 заданий – отсюда и название – «Десяточка». Для игры нужен мяч. И глухая стена, чтобы не попасть в стекло. Ребята по очереди выполняют задания. Тот, кто ошибся, передает мяч следующему.

Если перед стенкой довольно много места, то можно играть немного по-другому. На асфальте перед стеной рисуют своеобразные классики, как на рисунке.

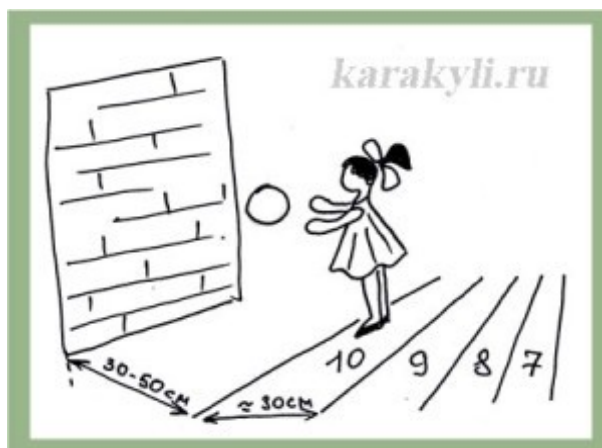


Рис 1.

Каждое задание надо выполнить сначала «в первом классе», потом во втором и т.д. Когда первое задание выполнено во всех «классах», то игрок опять возвращается «в первый класс» и выполняет второе задание. Выполняя задания, нельзя выходить за пределы прямоугольника-класса или наступать на черту. Игра становится сложнее и интереснее. Есть много разных вариантов заданий, которые нужно выполнять.

Упражнения-задания к подвижной игре с мячом «Десяточка»:

1. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и поймать двумя руками.
2. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену. Пока мяч летит надо хлопнуть в ладоши, а потом поймать мяч двумя руками.
3. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и поймать его одной рукой.
4. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
5. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и перепрыгнуть через него.
6. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, затем о землю, и перепрыгнуть через него.
7. Бросить мяч так, чтобы он ударился о землю, затем о стену и поймать мяч двумя руками.
8. Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился о стену, и поймать его.
9. Бросить мяч, стоя спиной к стене так, чтобы он ударился о стену, затем повернуться и поймать мяч двумя руками.
10. Бросить мяч между ногами, стоя спиной к стене так, чтобы он ударился о стену, затем повернуться и поймать мяч двумя руками.

Побеждает тот, кто первым выполнит все задания и закончит «школу».

Приложение № 3 Подвижная игра «Салки баскетболистов» (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Приложение № 4 Подвижная игра на закрепление стойки баскетболиста: «Коршун и наседка»

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распушив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего.

Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

Индивидуальный план работы
Тренировка по баскетболу

Группа СО-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 18.05.2020г.

Тема занятия: Ведение мяча с изменением направления и скорости

Задачи:

1. Формировать знания о технике ведения мяча с изменением направления и скорости;
2. Развитие координационных способностей;
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	Построение, изучение задач; Разновидности ходьбы: 1) на носках, мяч вверх; 2) на пятках, за голову; 3) на внешней стороне стопы, мяч впереди; 4) спиной вперед, мяч прижат к груди; Бег по диагонали в колонне по одному; 1. С высоким подниманием бедра 2. С захлестом голени 3. Правым боком приставными шагами в стойке баскетболиста. 4. Левым боком приставными шагами в стойке баскетболиста. 5. Спортивным шагом с переходом на шаг. 6. Руки через стороны вверх-вдох-вниз-выдох.	5 мин 10 мин	спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать мяч держим пальцами рук; ноги в коленях не сгибаем; смотреть вперед через левое плечо;	
	Комплекс ОРУ с мячом	10 мин	как можно выше, чаще; выполняем как можно чаще;	
			10 мин	выполняем перешагивания, а не прыжки;
			10 мин	выполняем 2-3 круга, спина прямая восстанавливаем дыхание Смотреть приложение №1

	<p style="text-align: center;"><i>I часть</i></p> <p><u>1.Передачи мяча в парах.</u> -передача от груди двумя руками -передачи от груди с отскоком в пол.</p>		<p>Работаем в паре. Встаем напротив друг друга. Дистанция 2 метра. Выполняем 2 подхода по 15 передач; Выполняем в высокой стойке</p>
	<p><u>2.Владение мячом:</u> -передача из руки в руку, -вращение мяча вокруг туловища, -вращение мяча вокруг головы, -вращение мяча вокруг ног-восьмеркой (обводим правую-левую),</p>		<p>Руки в стороны, передачу делаем с максимальной амплитудой; на месте не касаясь туловища, по 15 раз в каждую сторону; смотрим вперед</p>
	<p><u>3.Ведение мяча:</u> -в приседе ведение на месте правой и левой рукой, -в стойке баскетболиста ведение правой и левой рукой -ведение мяча на месте без зрительного контроля, -ведение мяча без зрительного контроля в движении -ведение мяча в движении, по свистку остановка прыжком, мяч перед собой.</p>		<p>Смотрим вперед; выполняем в различных стойках баскетболиста: -высокая; -средняя; -низкая Стараемся не терять мяч, держим его около себя; Выполняем по прямой в 10-15метров, разворот и обратно; Выполняем по прямой, максимально быстрая реакция на свисток</p>
	<p style="text-align: center;"><i>II часть</i></p> <p><i>Игры на закрепление пройденного материала):</i></p> <p>Подвижная игра «Десяточка»</p>		<p>Смотреть приложение № 2</p>
	<p>Подвижная игра «Салки баскетболистов» (парные)</p>		<p>Смотреть приложение № 3</p>
	<p>Подвижная игра на закрепление стойки баскетболиста: «Коршун и наседка»</p>		<p>Смотреть приложение № 4</p>

	<p><u>Рефлексия:</u></p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания и эмоционального состояния:</p> <ul style="list-style-type: none"> - энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и дыхания. Дыхание замедляется и становится более глубоким; - поставьте ноги на ширине плеч, со вдохом поднимитесь на носки, поднимая руки вверх, с выдохом вернитесь в исходное положение; - поставьте ноги на ширине плеч и со вдохом поднимите руки вверх, с выдохом наклонитесь и опустите руки вниз, тело при этом расслаблено 	<p>10 мин</p>	<p>Не делайте резких остановок движения после активной физической нагрузки, то есть ни в коем случае не садитесь или ложитесь сразу после тренировки. Замедляйтесь постепенно, можно просто походить.</p> <p>Во время ходьбы держите руки на поясе или бёдрах, это позволит больше раскрыть грудную клетку и лёгкие, а значит приток кислорода к ним увеличится и процесс восстановления пройдёт быстрее и эффективнее.</p> <p>Повторите упражнение 3-5 раз</p>
	<p><u>2. Подведение итогов тренировки:</u> анализ выполнения поставленных задач обучающимися</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выявить ошибок в процессе выполнения заданий</p>

Приложение 1. Комплекс ОРУ с мячом:

№п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	4-6 раз	Прогнуться, голова вверх
2.	2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.	4-6 раз	Спину держим прямо. Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить.
3.	3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.	4-6 раз	При наклоне смотреть через плечо на пятку.
4.	4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.	4-6 раз	Амплитуда больше; смотреть на мяч
5.	5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.	4-6 раз	При наклонах колени не сгибать.
6.	6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;	4-6 раз	Туловище прямо, выпад глубже.
7.	7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.	4-6 раз	Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.
8.	8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.	4-6 раз	Прыжки на носках, чуть сгибая колени.
9.	9. Ходьба на месте, мяч в правой руке.	4-6 раз	Спину держать прямо.

Приложение № 2. Подвижная игра «Десяточка»

Для всех этих подвижных игр необходима стена. Например, глухая стена дома. Или стена для теннисных тренировок. Очень хорошо, если площадка у стены асфальтированная. Играть можно вдвоем или небольшой компанией.

В игре нужно выполнить 10 заданий – отсюда и название – «Десяточка». Для игры нужен мяч. И глухая стена, чтобы не попасть в стекло. Ребята по очереди выполняют задания. Тот, кто ошибся, передает мяч следующему.

Если перед стенкой довольно много места, то можно играть немного по-другому. На асфальте перед стеной рисуют своеобразные классики, как на рисунке.

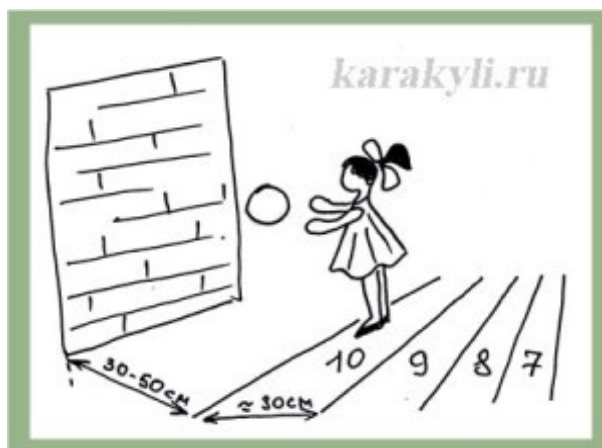


Рис 1.

Каждое задание надо выполнить сначала «в первом классе», потом во втором и т.д. Когда первое задание выполнено во всех «классах», то игрок опять возвращается «в первый класс» и выполняет второе задание. Выполняя задания, нельзя выходить за пределы прямоугольника-класса или наступать на черту. Игра становится сложнее и интереснее. Есть много разных вариантов заданий, которые нужно выполнять.

Упражнения-задания к подвижной игре с мячом «Десяточка»:

1. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и поймать двумя руками.
2. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену. Пока мяч летит надо хлопнуть в ладоши, а потом поймать мяч двумя руками.
3. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и поймать его одной рукой.
4. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
5. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, и перепрыгнуть через него.
6. Бросить мяч так, чтобы он ударился о стену, затем о землю, и перепрыгнуть через него.
7. Бросить мяч так, чтобы он ударился о землю, затем о стену и поймать мяч двумя руками.
8. Бросить мяч из-под ноги так, чтобы он ударился о стену, и поймать его.
9. Бросить мяч, стоя спиной к стене так, чтобы он ударился о стену, затем повернуться и поймать мяч двумя руками.
10. Бросить мяч между ногами, стоя спиной к стене так, чтобы он ударился о стену, затем повернуться и поймать мяч двумя руками.

Побеждает тот, кто первым выполнит все задания и закончит «школу».

Приложение № 3 Подвижная игра «Салки баскетболистов» (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Приложение № 4 Подвижная игра на закрепление стойки баскетболиста: «Коршун и наседка»

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распушив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего.

Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

**Индивидуальный план работы
Тренировка по баскетболу**

Группа СО-1 возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич _

Дата проведения: 20.05.2020г.

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- 25мин. 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- 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-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: 1-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=_=1</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> <p>5-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=_=26</p> <p>6-https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</p>
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 1,2,3прыжки 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 отталкивание 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 отталкивание, 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°. Колено прямое, 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: 22.05.2020г.

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 поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	5 мин. 20- 25мин. 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- 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 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-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1</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> <p>5-https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=26</p> <p>6-https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</p>
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:

10. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
11. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
12. 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.
13. 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.
14. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
15. 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.

16. 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.
17. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
18. 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 отталкивание 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 отталкивание, 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°. Колено прямое, 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.

.