

Индивидуальный план работы

Группа СО-1

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 12.06.2020 г.

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;</p> <p>выполнять медленно; 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</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</p>

<p>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>	<p>2-3р</p>	<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>	<p>15'</p>	
<p>б) Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -статическая растяжка - Восстановление дыхания <p>7) Построение и подведение итогов</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>