

Индивидуальный план работы

Группа СО-1

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 15.06.2020 г.

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; выполняем перешагивания, а не прыжки;
			10 мин

<p>Основная часть 55 минут</p>	<p><i>I часть</i></p>		
	<p>1. <u>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>2. <u>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>3. <u>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><i>II часть</i></p>		
	<p><i>Игры на закрепление пройденного материала):</i> Подвижная игра «Десяточка»</p>		Смотреть приложение № 2
	<p>Подвижная игра «Салки баскетболистов» (парные)</p>		Смотреть приложение № 3
<p>Подвижная игра на закрепление стойки баскетболиста: «Коршун и наседка»</p>		Смотреть приложение № 4	

Заключительная часть 15 мин	<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 	10 мин	<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: анализ выполнения поставленных задач обучающимися</u></p>	5 мин	<p>Выявить ошибок в процессе выполнения заданий</p>

Приложение 1. Комплекс ОРУ с мячом:

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<i>1.</i>	1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	<i>4-6 раз</i>	Прогнуться, голова вверх
<i>2.</i>	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.	<i>4-6 раз</i>	Спину держим прямо. Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить.
<i>3.</i>	3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч	<i>4-6 раз</i>	При наклоне смотреть через плечо на пятку.

	вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.		
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 вперед – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперед – 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 вперед 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.

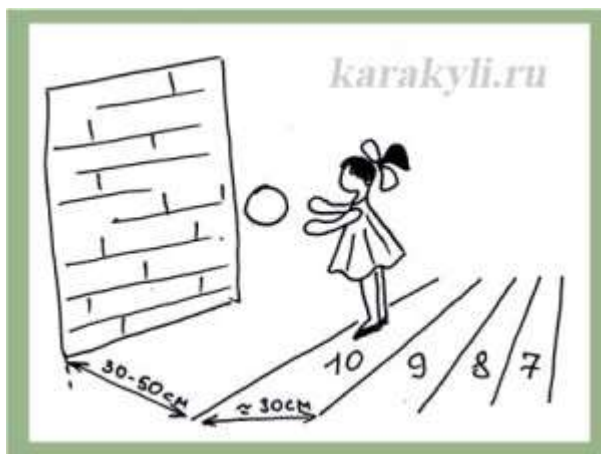


Рис 1.

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, распустив 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.