

Индивидуальный план работы

Тренировка по баскетболу
Группы СО-1 возраст: 9-10 лет
Тренер: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 04.05.2020г.

Тема занятия: О.Ф.П. 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 с захлестом 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/H6sOL9_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:

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 вперед 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 1,2,3 прыжки 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 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°. 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: 06-08.05.2020 г.

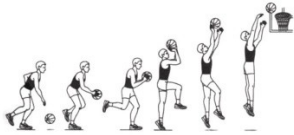
Тема занятия: Броски после ведения и после ловли.

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
Вводная часть	20 мин	
Объяснение задач занятия 1. Строевые упражнения на месте (повороты на месте): <ul style="list-style-type: none">• Налево;• Направо;• Кругом;• прыжком кругом	1 мин 5мин	Команды проговаривать самостоятельно либо попросить кого-то. Команды: «Равняйся! Смирно! Налево! Направо! Кругом! Прыжком кругом! Вольно
2.Ходьба: <ul style="list-style-type: none">• обычным шагом• на носках руки вверх• на пятках руки в сторону• на внешней стороне стопы руки на пояс	4мин	Ходьба по кругу, выполнять каждое из упражнений не менее 30 метров

<p>3.Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • медленный с вращением кистей • с касанием пола по свистку • с поворотами (влево, вправо) • с крестным шагом (влево, вправо) • спиной вперед • бег с за хлестом голени • с высоким подниманием бедра • с выносом прямых ног вперед и назад. <p>-упражнение на восстановление дыхания</p>	5мин	Беговые упражнения выполняем по кругу. Попросить кого-либо подавать различные команды для смены упражнения
<p>4.Комплекс ОРУ</p>	5мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
<p>Основная часть</p>	55 мин	
<p>Броски после ведения и после ловли</p>	5мин	
<p>Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании, с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.</p>	5 мин	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ
<p>Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.</p>	5 мин	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ
<p>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.</p>	5 мин	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ
<p>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.</p>	5 мин	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ
<p>Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с</p>	5мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется

отскоком от щита.		
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	
Заключительная часть	15 мин	
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		

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,	4-8 раз	Руки прямые.

		руки в стороны 4- и.п.		
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.
10.	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.
11.	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
12.	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.
13.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
14.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.