

Индивидуальный план работы

Группы СО-1 возраст :12-13 лет по баскетбол

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения 13.04.2020

Тема занятий:

Задачи:

1. Техника передвижений, остановок, стоек игрока. Овладение игрой. Инструктаж по ТБ.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	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_lgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomYOO 7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE
	Основная часть	55 мин	
	Обучение техника передвижений, остановок, стоек баскетболиста.		1. https://youtu.be/5BP1lhb3FEo 2. https://youtu.be/s1luneNbPjY
	Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу после бега или прыжков на месте.	5 мин	Быть внимательным

	Выполнить стойку готовности в сочетании с передвижением и остановками произвольным способом по ориентирам по сигналу	5 мин	
	То же, но после старта в различных И.П. стоя спиной боком к направлению движения ; сидя лежа на полу и т.д.	5 мин	
	То же, но с изменением направления и скорости передвижения	10 мин	
	То же, но в эстафетах и подвижных типа пятнашки.	10 мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Выполнение стоек в целом в сочетании с другими игровыми приемами остановками двумя шагами.	10 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Игра в баскетбол	20мин	
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 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 1,2,3 прыжки на 4 поворот.

Приложение 2

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перекаат с пятки на носок:

Мягкий перекаат 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 за хлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назадк 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 занеимает 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 положение, 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

Группы СО-1 возраст :12-13 лет по баскетбол

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения 15.04.2020

Тема занятий:

Задачи:

1. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание активности, самостоятельности, коллективизма.
4. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	14 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
	Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	14	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_lgOU 4- https://youtu.be/55-l4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomYOO 7- https://youtu.be/HFt-gzUARoE
Основная часть	55 мин		
Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		3. https://youtu.be/3m7X6vOQvtE	
	Имитация приема переключением мяча из руки одного занимающегося в руки другого	5 мин	Быть внимательным

	Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного в верх над собой на месте и в прыжке;	5 мин	
	То же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча, на уровне пояса колена или пола	5 мин	
	То же, ловля мяча брошенного в стену на различной высоте после его отскока	10 мин	
	То же, но в эстафетах и подвижных.	10 мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется
	Выполнение ловли и передачи в целом в сочетании с другими игровыми приемами остановками двумя шагами и т.д.	10 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Игра в баскетбол	20мин	
	Заключительная часть	15 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	10 мин	50-100 м
	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 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 1,2,3 прыжки на 4 поворот.

Приложение 2

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перекаат с пятки на носок:

Мягкий перекаат 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 за хлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назадк 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 занеимает 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 положение, 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

Группы СО-1 возраст :12-13 лет по баскетбол

Тренер-преподаватель: Петренко И.Е.

Дата проведения 17.04.2020

Цель занятий: ОРУ для поддержание уровня функциональной

подготовки,

сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	5 мин. 20-25 мин. 7-10 мин 10-15 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 30 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>	25-30 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 5 мин	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	5 мин.	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

Приложение 1 Комплекс ОРУ:

19. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
20. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
21. 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.
22. 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.
23. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
24. 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.
25. 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.
26. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

27. 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-Пережат с пятки на носок:

Мягкий пережат 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 за хлестом 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 отталкивании 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°. Колени прямые, 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.