

Индивидуальный план работы

Группы О-1 по баскетболу

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 22.06.2020 г.

Тема занятия: «Оттесняющий прессинг в баскетболе».

Задачи:

1. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
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, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть 30 минут	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	http://pro-basketball.ru/taktika-v-basketbole/ottesnyavushhij-pressing-v-basketbole.html
	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 сза 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/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE
II. Основная часть 55 минут	Основная часть	55 мин	
	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		1. https://www.youtube.com/watch?v=3m7X6vOQvtE
	Имитация приема переключиванием мяча из руки одного занимающегося	5 мин	Быть внимательным

	в руки другого		
	Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного вверх над собой на месте и в прыжке;	5 мин	Подбрасывать точно над собой, как можно выше
	То же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча, на уровне пояса колена или пола	5 мин	Выполнять по 15 раз
	То же, ловля мяча брошенного в стену на различной высоте после его отскока	10 мин	После выполнения перечисленных упражнений, выполнить норматив: сосчитать количество бросков о стену за 30 секунд, записать и сообщить тренеру
	То же, но в эстафетах	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	Активно использовать, изучаемые на занятии, элементы
Ш Заключительная часть	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 вверх левая вниз, 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 сза 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 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

Группа О-1 по баскетболу

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 24.06.2020 г.

Тема занятия: «Оттесняющий прессинг в баскетболе».

Задачи:

1. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
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, улица

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть 30 минут	Вводная часть	2 мин	
	Объяснение задач занятия	2 мин	http://pro-basketball.ru/taktika-v-basketbole/ottesnyavushhij-pressing-v-basketbole.html
	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 сза 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/5jGkUIrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE
II. Основная часть 55 минут	Основная часть	55 мин	
	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.		1. https://www.youtube.com/watch?v=3m7X6vOQvtE
	Имитация приема переключиванием мяча из руки одного занимающегося в руки другого	5 мин	Быть внимательным

	Индивидуальные упражнения: ловля мяча, подброшенного вверх над собой на месте и в прыжке;	5 мин	Подбрасывать точно над собой, как можно выше
	То же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча, на уровне пояса колена или пола	5 мин	Выполнять по 15 раз
	То же, ловля мяча брошенного в стену на различной высоте после его отскока	10 мин	После выполнения перечисленных упражнений, выполнить норматив: сосчитать количество бросков о стену за 30 секунд, записать и сообщить тренеру
	То же, но в эстафетах	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	20 мин	Активно использовать, изучаемые на занятии, элементы
Ш Заключительная часть	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 пережат 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-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 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

Группа О-1 по волейболу

Возраст: 11-12 лет

Тренер: Петренко Иван Евгеньевич

Дата проведения: 26.06.2020 г.

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.	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

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 1перекат 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 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°. 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.