

## Индивидуальный план работы

Группа СО-1

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич \_

Дата проведения: 25.05.2020 г.

**Тема занятия: Подвижные игры с мячом**

### 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 рассчитайся.
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!		
7. Бег в равномерном темпе 5 кругов!		
3) Комплекс ОРУ		выполнять в кругу;
✓ И. п.- ос.		
1-руки вперед; 2-руки в стороны;		руки прямые. Вперед не
3-руки вверх; 4 И. п.	4-6	наклонятся.
✓ И. п. руки в стороны .	раз	
Под счет круговые движения кистями, круговые движения предплечьями, круговые движения руками перед собой наружу круговые движения руками перед собой во внутрь.	4-6	амплитуда больше, поворот плавный;
✓ И. п. Стойка ноги врозь, руки на поясе	раз	
1-наклон вправо; 2-наклон в перед;	4-6	амплитуда больше;
3-наклон в лево; 4 И. п.	раз	
✓ И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе.		
1- прогнуться, максимально свести локти за спиной;	4-6	наклон как можно ниже;
	раз	



6) Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	10'	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
7) Построение и подведение итогов	5'	

## Группа СО-1

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич \_

Дата проведения: 27.05.2020 г.

**Тема занятия:** Техника поворотов и стоек игрока. Игра-эстафета.

### Задачи:

1. Образовательные:
  - ✓ Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.
  - ✓ Упражнения на развития Координационных способностей.
2. Воспитательные:
  - Воспитание Прыгучести.
  - Воспитание Быстроты.
3. Оздоровительные
  - ❖ Развитие правильной осанки
  - ❖ Развитие правильного дыхания

Место проведения: квартира/дом, улица, стадион.

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть	35'	
<b>1) Построение. Приветствие</b> Сообщение задач урока	15м	Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на свой внешний вид.  выполнять по кругу;
1. Разновидности ходьбы!	15м	
2. Руки вверх на носках!	15м	
3. Руки за спину на пятках!	15м	
4. Руки вперед в полу приседе марш!	15м	
5. Руки произвольно в полном приседе марш!	15м	
<b>2) Разновидности Бега!</b>	15м	
6. Бег с высоким подниманием бедра!	15м	
7. Бег с захлестом голени!	15м	
8. По сигналу принятие стойки низкой высокой средней баскетболиста!	15м	
9. Выпрыгивание на каждый шаг!	15м	
10. Прыжки в шаге!	15м	
<b>3) Комплекс ОРУ</b> ✓ И. п. - ос.		ноги в коленном суставе не сгибать;
1-левую назад на носок руки в верх 2 И. п.		
3-4-тоже с другой	6-8 раз	амплитуда движений больше;
✓ И. п. руки на плечи		
1-4 круговые вперед	6-8 раз	поворот выполнять с максимальной амплитудой;
5-8 тоже назад.		
✓ И. п. Руки вперед в замок		

<p>1-поворот влево</p> <p>2-3 пружинящий 4 И. п.</p> <p>5-8- тоже в другую</p> <p>✓ И. п. стойка ноги врозь руки на поясе</p> <p>1-наклон к левой</p> <p>2-наклон к полу</p> <p>3-наклон к правой</p> <p>4-И. п.</p> <p>✓ И. п. ноги на ширине плеч Руки на поясе.</p> <p>1-наклон в право 2- И.п.</p> <p>3-4 тоже в другую.</p> <p>✓ И. п. Руки на поясе</p> <p>1-выпад правой</p> <p>2-3 пружинящий 4 И. п.</p> <p>5-8 тоже другой.</p> <p>✓ И. п. руки в перед</p> <p>1-мах левой к правой.</p> <p>2- И. п. 3-4 тоже с другой.</p> <p>✓ И. п.-о. с.</p> <p>1-3 прыжка на месте</p> <p>4-однос ног к груди.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>ноги в коленном суставе не сгибать;</p> <p>амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед.</p> <p>выпад как моно больше;</p> <p>ноги в коленном суставе не сгибать:</p> <p>мах выше;</p> <p>выше прыжок</p>
<p>Основная часть</p>	<p>55'</p>	
<p>4) Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.</p> <p>а) Объяснение и показ;</p> <p>б) имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.</p> <p>5) Индивидуальные упражнения:</p> <p>а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;</p> <p>б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;</p> <p>в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;</p> <p>г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ymqiV5Qi3Q">https://www.youtube.com/watch?v=3ymqiV5Qi3Q</a> - показ ведения и передачи мяча</p> <p>кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;</p> <p>ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;</p> <p>преждевременное сгибание рук до</p>

<p>д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть— встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.</p> <p>б) Упражнения ловли мяча, посланного партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;</li> <li>- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;</li> <li>- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;</li> <li>- ловля катящегося от партнера мяча;</li> <li>- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.</li> </ul> <p>7) Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.</p> <p>8) Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.</p> <p>9) Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.</p> <p>10) Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т.д.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;</p> <p>если будет слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым взаимодействиям, поэтому следит за этим;</p> <p>-при передаче мяча партнеру выполняем шаг вперед в момент выпуска мяча из рук;</p> <p>заместо условного защитника можно поставить преграждение;</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>15'</p>	
<p>11) Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания 12) Подведение итогов тренировки; рассказать о том, что изучили и какие умения приобрели</p>		<p>Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

## Индивидуальный план работы

Группа СО-1

Возраст: 11-12 лет

Тренер-преподаватель: Петренко Иван Евгеньевич \_

Дата проведения: 29.05.2020 г.

**Тема занятия:** Техника поворотов и стоек игрока. Игра-эстафета.

### Задачи:

1. Образовательные:
  - ✓ Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.
  - ✓ Упражнения на развития Координационных способностей.
2. Воспитательные:
  - Воспитание Прыгучести.
  - Воспитание Быстроты.
3. Оздоровительные
  - ❖ Развитие правильной осанки
  - ❖ Развитие правильного дыхания

Место проведения: квартира/дом, улица, стадион.

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть	35'	
<b>1) Построение. Приветствие</b> Сообщение задач урока	15м	Добиться дисциплинированности и внимания. Обратить внимание на свой внешний вид.  выполнять по кругу;
1. Разновидности ходьбы!	15м	
2. Руки вверх на носках!	15м	
3. Руки за спину на пятках!	15м	
4. Руки вперед в полу приседе марш!	15м	
5. Руки произвольно в полном приседе марш!	15м	
<b>2) Разновидности Бега!</b>	15м	
6. Бег с высоким подниманием бедра!	15м	
7. Бег с захлестом голени!	15м	
8. По сигналу принятие стойки низкой высокой средней баскетболиста!	15м	
9. Выпрыгивание на каждый шаг!	15м	
10. Прыжки в шаге!	15м	
<b>3) Комплекс ОРУ</b> ✓ И. п.- ос.		ноги в коленном суставе не сгибать;
1-левую назад на носок руки в верх 2 И. п.		
3-4-тоже с другой	6-8 раз	амплитуда движений больше;
✓ И. п. руки на плечи		
1-4 круговые вперед	6-8 раз	поворот выполнять с максимальной амплитудой;
5-8 тоже назад.		

<p>✓ И. п. Руки вперед в замок</p> <p>1-поворот влево</p> <p>2-3 пружинящий 4 И. п.</p> <p>5-8- тоже в другую</p> <p>✓ И. п. стойка ноги врозь руки на поясе</p> <p>1-наклон к левой</p> <p>2-наклон к полу</p> <p>3-наклон к правой</p> <p>4-И. п.</p> <p>✓ И. п. ноги на ширине плеч Руки на поясе.</p> <p>1-наклон в право 2- И.п.</p> <p>3-4 тоже в другую.</p> <p>✓ И. п. Руки на поясе</p> <p>1-выпад правой</p> <p>2-3 пружинящий 4 И. п.</p> <p>5-8 тоже другой.</p> <p>✓ И. п. руки в перед</p> <p>1-мах левой к правой.</p> <p>2- И. п. 3-4 тоже с другой.</p> <p>✓ И. п.-о. с.</p> <p>1-3 прыжка на месте</p> <p>4-однос ног к груди.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>ноги в коленном суставе не сгибать;</p> <p>амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед.</p> <p>выпад как моно больше;</p> <p>ноги в коленном суставе не сгибать:</p> <p>мах выше;</p> <p>выше прыжок</p>
<p>Основная часть</p>	<p>55'</p>	
<p>4) Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.</p> <p>а) Объяснение и показ;</p> <p>б) имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого.</p> <p>5) Индивидуальные упражнения:</p> <p>а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;</p> <p>б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;</p> <p>в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;</p> <p>г) ловля мяча, брошенного в стену на</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ymqiV5Qi3Q">https://www.youtube.com/watch?v=3ymqiV5Qi3Q</a> - показ ведения и передачи мяча</p> <p>кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;</p> <p>ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;</p>



<p>различной высоте после его отскока;</p> <p>д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть— встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.</p> <p>б) Упражнения ловли мяча, посланного партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;</li> <li>- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т. д.;</li> <li>- то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;</li> <li>- ловля катящегося от партнера мяча;</li> <li>- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.</li> </ul> <p>7) Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.</p> <p>8) Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.</p> <p>9) Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.</p> <p>10) Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, остановками, ведением мяча и т. д.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;</p> <p>если будет слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым взаимодействиям, поэтому следит за этим;</p> <p>-при передаче мяча партнеру выполняем шаг вперед в момент выпуска мяча из рук;</p> <p>заместо условного защитника можно поставить преграждение;</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>15'</p>	
<p>11) Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания 12) Подведение итогов тренировки; рассказать о том, что изучили и какие умения приобрели</p>		<p>Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>