**Индивидуальный план на период карантина на май**

**Вид спорта «Баскетбол», тренер Уваров А.В.**

**МАОУ СОШ № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 02.05 |

**Индивидуальный план на период карантина на май**

**Вид спорта «Баскетбол», тренер Уваров А.В.**

**МАОУ СОШ №1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 08.05 |

**Индивидуальный план на период карантина на май**

**Вид спорта «Баскетбол», тренер Уваров А.В.**

**МАОУ СОШ № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Тактика | Расстановка 2-3, игра в двойку | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков | самоконтроль | 2 | 02.05 |
| ОФП,СФП | Упражнения на мышцы рук, имитация передачи | Выполнить комплекс упражнений, выполнения имитационных упражнений с мячом( подручными средствами) | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.05 |
| ОФП, СФП | Упражнения на мышцы спины, имитационные упражнения | Выполнить комплекс упражнений, имитация бросков, передач | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 11.05 |

**Индивидуальный план на период карантина на май**

**Вид спорта «Баскетбол», тренер Уваров А.В.**

**МАОУ СОШ № 2(4 часовая)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения, имитационные упражнения | Выполнить комплекс упражнений, передвижение в защитной стойке, имитация броска | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 02.05 |