**Индивидуальный план на период карантина**

**МАОУ СОШ № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 12.05 |
| Тактика | Расстановка 3-2, игра в тройку | Изучить карточки с расстановкой игроков, перемещение игроков в тройке( с крестные движения) | Знать, перемещение игроков | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| Тактика | Виды Защиты | Изучить виды | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 18.05 |
| ОФП, СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 19.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 25.05 |
| Тактика | Виды Защиты | Изучить виды | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 30.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальный план на период карантина**

**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 передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 12.05 |
| ОФП,СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 15.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 17.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 19.05 |
| ОФП, СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 24.05 |
| Тактика | Виды Защиты | Изучить виды | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 29.05 |
| ОФП,СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 31.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальный план на период карантина**

**МАОУ СОШ № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Тактика | Расстановка 3-2, игра в тройку | Изучить карточки с расстановкой игроков, перемещение игроков в тройке( с крестные движения) | Знать, перемещение игроков | самоконтроль | 2 | 14.05 |
| ОФП,СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 18.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 21.05 |
| ОФП,СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 25.05 |
| Тактика | Расстановка 3-2, игра в тройку | Изучить карточки с расстановкой игроков, перемещение игроков в тройке( с крестные движения) | Знать, перемещение игроков | Самоконтроль | 2 | 28.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 30.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальный план на период карантина**

**МАОУ СОШ № 2(4 часовая)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП,СФП | Комплекс упражнения для увеличения прыжка, Упражнение с мячом | Выполнить комплекс упражнений, ведение мяча правой, левой рукой, разновидности ведения | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| ОФП | Кроссовая подготовка | Выполнить кроссовый бег | Знать технику кроссового бега | Самоконтроль | 2 | 17.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать передвижение судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Знать передвижения судей | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| Тактика | Расстановка 3-2, игра в тройку | Изучить карточки с расстановкой игроков, перемещение игроков в тройке( с крестные движения) | Знать, перемещение игроков | Самоконтроль | 2 | 24.05 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с передвижениями судий, проанализировать действия судей во время игры | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 30.05 |
| Тактика | Виды Защиты | Изучить виды | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 31.05 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |