**Индивидуальный план на период карантина**

**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 проведе-ния** |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс Теория (правила поведения и личной гигиены в период карантина) Упражнения на мышцы ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3 подхода по 20 раз; прыжки на скакалке 500 раз серия не меньше 15 раз) .Кистевой бросок теннисным мячом ИП.лежа на спине (10 мин правой и 10 мин левой) | Выполнить комплексы упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения. | самоконтроль | 2 | 01.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс. Упражнения на мышцы брюшного пресса(Упр. Планка-2 подхода не меньше 1 мин.;пресс 3 наклона по 10 раз и таких 2 подхода) Работа с экспандером(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 02.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Упражнения на мышцы спины(ИП.лежа на животе подъем туловища руки за головой 3 подхода по 10 раз;Упр.планка 1 мин; вис на перекладине ) .Повтор взаимодействия двойка. Упражнения на развитие периферического зрения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 06.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка. Прыжковые упр. выпрыгивания из полного приседа вверх 3 подхода по 15 раз. Постепенное приседание 3 подхода по 15 приседаний | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 08.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка. Упражнение для мышц рук.(отжимание 3 подхода по 15 раз Подтягивание общее количество 10 раз)Теория-расстановка в нападение 3\*2 .Владение мячом на месте(жонглирование мячом) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять.  Вспомнить изученное нападение 3\*2 | Самоконтроль | 2 | 09.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор всех жестов судей.Упражнение Стульчик 3 подхода мах. Удержание с полным восстановлением | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять | Самоконтроль | 2 | 13.06 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**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** |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс Теория (правила поведения и личной гигиены в период карантина) Упражнения на мышцы ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 1000 раз серия не меньше 20раз) .Кистевой бросок теннисным мячом ИП.лежа на спине (10 мин правой и 10 мин левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Знать меры предосторожности в период повышенной готовности | самоконтроль | 2 | 02.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-взаимодеиствие 3 .Упражнения на мышцы брюшного пресса(Упр. Планка-2 подхода не меньше 1 мин.;пресс 3 наклона по 15 раз и таких 2 подхода)Владение мячом на месте(жонглирование мячом) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 05.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повторить прессинг 2против 1.Упражнения для мышц ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 1000 раз серия не меньше 20раз).Упражнение «Выжигание Степп”мах.выполнение до усталости | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повторить все жесты судей.Упражнения на мышцы ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 1000 раз серия не меньше 20раз).Отработать кистевой бросок малым мячом (10 мин пр. и 10 мин. лев. ИП лежа на спине) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 09.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Упражнение для мышц рук. .(отжимание 3 подхода по 15 раз Подтягивание общее количество 15 раз)Теория-расстановка в нападение 3\*2 .Владение мячом на месте(жонглирование 2 мя мячами разными по весу и форме) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 12.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-изучить зонную защиту 3\*2.Упражнения для мышц спины(ИП.лежа на животе подъем туловища руки за головой 3 подхода по 15 раз;Упр.планка 1 мин;вис на перекладине ).Владение мячом на месте (жонглирование 2 мячами разными по весу и форме) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Изучить самостоятельно перемещения в зонной защите 3\*2 | Самоконтроль | 2 | 14.06 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**Вид спорта Баскетбол Тренер Уваров А.В. МАОУ СОШ № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовлен-ности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс Теория (правила поведения и личной гигиены в период карантина) Упражнения на мышцы ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 1000 раз серия не меньше 20раз) .Кистевой бросок теннисным мячом ИП.лежа на спине (10 мин правой и 10 мин левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Знать меры предосторожности в период повышенной готовности | самоконтроль | 2 | 01.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Прыжковые упр.выпрыгивания из полного приседа вверх 3 подхода по 20 раз.Упражнения на координацию(ходьба по линии. Ласточка) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения. | Самоконтроль | 2 | 04.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс. Упражнения на мышцы брюшного пресса(Упр. Планка-2 подхода не меньше 1 мин.;пресс 3 наклона по 15 раз и таких 2 подхода) Работа с экспандером(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 06.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор всех жестов судей.Постепенные приседания 3 подхода по 15 раз.Глубокий выпад смена ног прыжком 3 подхода по 15 раз | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 08.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повторить прессинг .Упражнения для мышц ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 1000 раз серия не меньше 20раз).Упражнение «Выжигание Степп”мах.выполнение до усталости |  |  |  |  | 11.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-нападение 3\*2 .Упражнения на мышцы спины(ИП.лежа на животе подъем туловища руки за головой 3 подхода по 15 раз;Упр.планка 1 мин;вис на перекладине ). .Повтор финтов .(развороты повороты через спину в движении) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 13.06 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**Вид спорта Баскетбол Тренер Уваров А.В. МАОУ СОШ № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Коли-чество часов** | **Дата проведения** |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс Теория (правила поведения и личной гигиены в период карантина) Упражнения на мышцы ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 4 подхода по 20 раз; прыжки на скакалке 2000 раз серия не меньше 20раз) .Кистевой бросок теннисным мячом ИП.лежа на спине (10 мин правой и 10 мин левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения. Знать меры предосторожности в период повышенной готовности | самоконтроль | 2 | 06.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка. Упражнения на мышцы рук.(отжимание 3 подхода по 20 раз Подтягивание общее количество 20 раз) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения. | Самоконтроль | 2 | 07.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-зонный прессинг 2\*1\*2.Упражнения на мышцы спины(ИП.лежа на животе подъем туловища руки за головой 3 подхода по 20 раз;Упр.планка 1.20 мин;вис на перекладине ).Владение мячом на месте(жонглирование) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 13.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Раминка.Теория-повтор зонной защиты 3\*2 и2\*1\*2Упражнения на мышцы рук.(отжимание 3 подхода по 20 раз Подтягивание общее количество 20 раз). Работа с экспандером(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 14.06 |