**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 проведения** |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 22.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 23.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 27.06 |

**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 15 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 | 23.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 26.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 28.06 |

**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** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 22.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 25.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 27.06 |

**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** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 27.06 |
| Разминка 15 мин Теория 15 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 | 28.06 |