**Индивидуальный план на период карантина для СОЭ**

 **МАОУ «СОШ №2»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 19.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.03 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 26.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.03 |
| Тактика  | Виды нападений | Изучить виды  | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 02.04 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 06.04 |
| Тактика  | Расстановка 2-3, игра в двойку | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков  | самоконтроль | 2 | 09.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальный план на период карантина для СОЭ**

**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 | 21.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 29.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 05.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Индивидуальный план на период карантина для ЭНП-1 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 20.03 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 22.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.03 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судий | Изучить карточки с жестами судий | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 29.03 |
| Тактика  | Расстановка 2-3, игра в двойку | Изучить карточки с расстановкой игроков | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 31.03 |
| Тактика  | Виды нападений | Изучить виды  | Знать, перемещение игроков по зонам | Самоконтроль | 2 | 03.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 05.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |