**Индивидуальный план на период карантина 18.03.2020-10.04.2020**

 **Вид спорта Баскетбол Тренер Шуршенко Е.В. Групп СО ( 6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 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 | 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 судьи | Изучить видео с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| Тактика защиты | Расстоновка в личной защите | Изучить перемещения игроков относительно расположения мяча | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 31.03 |
| Тактика Нападения | Виды нападения двойка | Изучить вид нападения | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 03.04 |
| ОФП СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 04.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 10.04 |

 **Индивидуальный план на период карантина 18.03.2020-10.04.2020**

 **Вид спорта Баскетбол Тренер Шуршенко Е.В. СОЭ ( 4 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 18.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.03 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судьи | Изучить видео с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 01.04 |
| Тактика защиты | Расстоновка в личной защите | Изучить перемещения игроков относительно расположения мяча | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 06.04 |
| Тактика Нападения | Виды нападения двойка | Изучить вид нападения | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 08.04 |

 **Индивидуальный план на период карантина 18.03.2020-10.04.2020**

 **Вид спорта Баскетбол Тренер Шуршенко Е.В.**

 **ЭНП ( 6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 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 | 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 судьи | Изучить видео с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 29.03 |
| Тактика защиты | Расстоновка в личной защите | Изучить перемещения игроков относительно расположения мяча | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 31.03 |
| Тактика Нападения | Виды нападения двойка | Изучить вид нападения | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 03.04 |
| ОФП СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 05.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 10.04 |

 **Индивидуальный план на период карантина 18.03.2020-10.04.2020**

 **Вид спорта Баскетбол Тренер Шуршенко Е.В. Групп Тренировочный этап ( 12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 18.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 21.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы рук | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.03 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судьи | Изучить видео с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 23.03 |
| Тактика защиты | Расстоновка в личной защите | Изучить перемещения игроков относительно расположения мяча | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 24.03 |
| Тактика Нападения | Виды нападения двойка | Изучить вид нападения | Знать, перемещение игроков  | Самоконтроль | 2 | 25.03 |
| ОФП СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 28.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 29.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 31.03 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 01.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 03.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | 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 |
| Судейская практика в баскетболе | Изучать Жесты судьи | Изучить видео с жестами судьи | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 06.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 07.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы спины | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 08.04 |
| ОФП | Упражнения на мышцы ног  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 10.04 |