**Индивидуальный план на период карантина 12.05.2020-31.05.2020**

**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** |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминочный комплекс Теория (правила повидения 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 | 12.05 |
| 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 экспандором(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 15.05 |
| 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 переферического зрения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-знать изминения в режиме самоизоляции.Кросс 1 км (по пересечонной местности с соблюдением мер безопасности в период повышенной готовности) ;прыжковые упр.выпрыгивания из полного приседа вверх 3 подхода по 15 раз.Прыжки на одной ноге 20 метров обратно шагом 2 пр. и 2 лев ноге | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Самостоятельно изучить рекомендации для занятием спортом на открытом воздухе | Самоконтроль | 2 | 19.05 |
| 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-растановка в нападение 3\*2 .Владение мячом на месте(жонглирование мячом) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять.Вспомнить изученное нападение 3\*2 | Самоконтроль | 2 | 22.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор всех жестов судей.Кросс 1км.Владение мячом во время кросса.Рывки 10 мет. 20 мет. 30 мет каждые по 3 подхода | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-личная защита.Упражнение на мышцы туловища(Упр. Планка 2 подхода по 1 мин. Пресс 3 наклона по 10 раз таких 3 подхода.Упражнение «Выжигание”максимальная работа до усталости 3 подхода | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять. | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-защита 2 против 1.Упражнение для мышц ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 3 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 500 раз серия не меньше 15раз).Упражнения на координацию(ходьба по бревну. по линии;Упр.Ласточка мах.удержание) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять.Знать перемещения в личной защите(прессинг) | Самоконтроль | 2 | 29.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Упражнения на мышцы рук.(отжимание 3 подхода по 15 раз Подтягивание общее количество 10 раз).Кросс 1 км Владение мячом(жонглирование мячом) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.05 |

**Индивидуальный план на период карантина 12.05.2020 -31 .05.2020.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 повидения 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 | 12.05 |
| 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 | 15.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-знать изминения в режиме самоизоляции.Кросс 2 км (по пересечонной местности с соблюдением мер безопасности в период повышенной готовности) ;прыжковые упр.выпрыгивания из полного приседа вверх 3 подхода по 20 раз.Прыжки на одной ноге 30 метров обратно шагом 2 пр. и 2 лев ноге | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Самостоятельно изучить рекомендации для занятием спортом на открытом воздухе | Самоконтроль | 2 | 17.05 |
| 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 | 19.05 |
| 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-растановка 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 | 22.05 |
| 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 | 24.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Упражнения на мышцы рук.(отжимание 3 подхода по 15 раз Подтягивание общее количество 15 раз).Кросс 2 кме.Рывки 10 мет. 20 мет. 30 мет каждые по 4 подхода Владение мячом(малым) жонглировани | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| 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 | 29.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повторить нападение 3 против 2.Упражнения на мышцы рук.(отжимание 3 подхода по 15 раз Подтягивание общее количество 15 раз).Владение мячом на месте(жонглирование 2 мячами разными по весу и форме) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 31.05 |

**Индивидуальный план на период карантина 12.05.2020-31.05.2020**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 повидения 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 | 13.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-знать изминения в режиме самоизоляции.Кросс 2 км (по пересечонной местности с соблюдением мер безопасности в период повышенной готовности) ;прыжковые упр.выпрыгивания из полного приседа вверх 3 подхода по 20 раз.Прыжки на одной ноге 30 метров обратно шагом 2 пр. и 2 лев ноге | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Самостоятельно изучить рекомендации для занятием спортом на открытом воздухе | Самоконтроль | 2 | 18.05 |
| 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 экспандором(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор всех жестов судей.Кросс 2 км.Рывки 10 мет. 20 мет. 30 мет каждые по 4 подхода жонглирование мячом во время кросса | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.05 |
| 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 | 27.05 |

**Индивидуальный план на период карантина 12.05.2020-31.05.2020**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 повидения 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 | 12.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-знать изминения в режиме самоизоляции.Кросс 3 км (по пересечонной местности с соблюдением мер безопасности в период повышенной готовности) ;прыжковые упр.выпрыгивания из полного приседа вверх 4 подхода по 20 раз.Прыжки на одной ноге 30 метров обратно шагом 2 пр. и 2 лев ноге | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Самостоятельно изучить рекомендации для занятием спортом на открытом воздухе | Самоконтроль | 2 | 13.05 |
| 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 | 15.05 |
| 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 экспандором(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 16.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор всех жестов судей.Кросс 3 км Рывки 10 мет. 20 мет. 30 мет 50 мет каждые по 4 подхода .Владение мячом во время кросса(жонглирование) | Выполнить комплекс упражнений | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 | 17.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-зонный прессинг 2\*1\*2 повтор.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 2 мячами разными по весу и форме) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, перемещение игроков | Самоконтроль | 2 | 18.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-Виды нападения тройка и двойка повтор.Кросс 3 км .Прыжковые упражнения выпрыгивания из полного приседа вверх 4 подхода по 20 раз.Прыжки на одной ноге 30 метров обратно шагом 2 пр. и 2 лев ноге;прыжки спиной вперед 30 мет. Обратно шагом 4 подхода | Выполнить комплекс упражнений | Знать, перемещение игроков | Самоконтроль | 2 | 19.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор комбинации №1 против личной защиты.Перемещения зигзагом 30мет(лицом.спиной.с разворотом через спину.в защитной стойке)обратно шагом каждый элимент по 2 круга.Владение мячом на месте.(жонглирование) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения.Вспомнить перемещения в комбинации №1 | Самоконтроль | 2 | 20.05 |
| 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 экспандором(правой 10 мин и тоже левой) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Судейская практика.Упражнения для мышц 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) .Владение малым мячом(жонглирование) | Выполнить комплекс упражнений.Просмотр игр с разбором судейских жестов | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 23.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор комбинации №2 против личной защиты.Упражнения для мышц 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 мячами разными по форме) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 24.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-Виды нападения тройка и двойка повтор.Кросс 3 км .Прыжковые упражнения(прыжки с подтягиванием колен к груди 4 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 2000 раз серия не меньше 20раз) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-пресинг 2 против 1 и 3против 2.Упражнения на мышцы ног(прыжки с подтягиванием колен к груди 4 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 2000 раз серия не меньше 20раз).Владение мячом в движении жонглирование | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор всех жестов судей.Кросс 3 км км Рывки 10 мет. 20 мет. 30 мет 50 мет каждые по 4 подхода. Перемещения зигзагом 30мет(лицом.спиной.с разворотом через спину.в защитной стойке)обратно шагом каждый элимент по 2 круга. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-повтор комбинации №1 против личной защиты.Прыжковые упражнения(прыжки с подтягиванием колен к груди 4 подхода по 20 раз;прыжки на скакалке 2000 раз серия не меньше 20раз.Жонглирование на мести 2 придметами отличных по весу и форме | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 29.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-личная защита.Упражнение на мышцы туловища(ИП.лежа на животе подъем туловища руки за головой 3 подхода по 20 раз;Упр.планка 1.20 мин;вис на перекладине ).Упражнение «Выжигание”.Стульчик мах.эфект до усталости 2 подхода каждое | Выполнить комплекс упражнений | Знать как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 30.05 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-зонный прессинг 2\*1\*2 повтор.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 в движении) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения. Знать перемещения | Самоконтроль | 2 | 31.05 |