**Индивидуальный план на период карантина 16.06.2020-21.06.2020**

**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 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 | 16.06 |
| 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 | 19.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка..Кросс 1 км (по пересечённой 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 | 20.06 |

**Индивидуальный план на период карантина 16.06.2020 -21 .06.2020.**

**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 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 | 16.06 |
| 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 | 19.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Теория-изучить зонную защиту 2\*1\*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 | 21.06 |

**Индивидуальный план на период карантина 16.06.2020-21.06.2020**

**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 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 | 17.06 |

**Индивидуальный план на период карантина 16.06.2020-21.06.2020**

**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 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 | 16.06 |
| Разминка 15 мин Теория 30 мин ОФП 30 мин СФП 30 мин | Разминка.Кросс 3 км (по пересечённой 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 | 17.06 |
| 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 | 19.06 |
| 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 | 20.06 |
| 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 | 21.06 |