**Индивидуальный план на период карантина**

**Группа СОЭ- 6 часов № 14 МФ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП, Техническая подготовка | Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.  - Разминочный бег 12 минут.  Общеразвивающие упражнения  -Ведение мяча с  изменением направления движения и последующим ударом в цель.  - Жонглирование мячом в движении по прямой и с изменением направления движения.  Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой на точность в маленькие ворота. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 12.05.2020 |
| ОФП | - Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения   * приседания 10 раз · наклоны вперед, касаясь пола, 6-8 раз · * боковые выпады 20 раз · к * Круговые движения туловища 10 раз * велосипед, лежа на спине - 1 мин * сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз * прыжки на одной ноге- на правой и на левой попеременно 15 сек * упражнения для пресса - скручивания 20 раз * упражнения на растяжку (наклон с подтянутыми руками, наклон к полу, поза бабочки, поворот корпуса сидя, упражнение "кошка" и др.). | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 13.05.2020 |
| ОФП | **Упражнения на мышцы ног**  **Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.**  Разминка для разогрева мышц:(бег на месте, с захлестыванием голени  -20 раз приседаний;  -15 раз ягодичный мост;  -10 раз на каждую ногу выпады;  -20 раз пресс («маятник»);  -15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);  -Боковая планка (1 минута) с подключением ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 15.05.2020 |
| ОФП | **Упражнения на мышцы спины**  **Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.**  -15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);  -20 раз пресс («маятник»);  --Боковая планка  (1 минута) с подключением ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 19.05.2020 |
| ОФП | **Упражнения на мышцы ног**  **Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.**  Разминка для разогрева мышц:(бег на месте, с захлестыванием голени  -20 раз приседаний;  -15 раз ягодичный мост;  -10 раз на каждую ногу выпады;  -20 раз пресс («маятник»);  -15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);  -Боковая планка (1 минута) с подключением ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 20.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  - Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  Ведение мяча:  – внутренней и внешней сторонами подъема;  – с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;  – с обводкой стоек;  – с применением обманных движений;  – с последующим ударом в цель;  – после остановок разными способами.  Жонглирование мячом:  – одной ногой (стопой);  – двумя ногами (стопами);  – двумя ногами (бедрами);  – с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;  – с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;  – головой;  – с чередованием «стопа – бедро – голова». | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  - Разминочный бег 10минут.  Общеразвивающие упражнения  Удары по мячу:  Удары по неподвижному мячу:  – после прямолинейного бега;  – после зигзагообразного бега;  – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);  – после имитации сопротивления партнера;  – после реального сопротивления партнера (игра 1х1).  Удары по движущемуся мячу:  – прямолинейное ведение и удар;  – обводка стоек и удар;  – обводка партнера и удар.  Удары после приема мяча:  – после коротких, средних и длинных передач мяча;  – после игры в стенку (короткую и длинную). | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  - Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  - Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.  - Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.  - Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.  - Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.05.2020 |
| ОФП | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  - Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения   * отжимания с колен 15 раз * поднимание и опускание ног лежа на спине 15 раз * приседания с выпрыгиванием вверх 10 -12 раз * прогибание лежа на животе, руки вверх 10 раз * Прыжки с хлопками рук над головой 1 мин * из упора присев упор лежа 20 раз | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 29.05.2020 |

**Группа СОЭ -4 часа № 15 МФ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  - Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  - Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.  - Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.  - Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.  - Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 15.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  Удары по мячу:  Удары по неподвижному мячу:  – после прямолинейного бега;  – после зигзагообразного бега;  – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);  Удары по движущемуся мячу:  – прямолинейное ведение и удар;  – обводка стоек и удар;  – обводка партнера и удар.  Удары после приема мяча:  – после коротких, средних и длинных передач мяча;  – после игры в стенку (короткую и длинную). | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 18.05.2020 |
| ОФП, Техническая подготовка | * Разминочный бег – 12 минут. * Общеразвивающие упражнения – 8 минут. * Ходьба выпадами – 30 секунд. * Бег змейкой – 30 секунд. * Ходьба гусиным шагом лицом вперед. * Бег восьмеркой. * Прыжки в длину с места. * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления). * Челночный бег 3 х 10 метров - 3 повтора (перерывы между повторами до полного восстановления). * Жонглирование мячом без отскока от пола (земли). * Ведение мяча легкими ударами внешней подъема поочередно правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. * Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой в стенку и остановка отскочившего мяча поочередно внутренней частью стопы и подошвой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.05.2020 |
| ОФП | **Упражнения на мышцы ног**  **Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.**  Разминка для разогрева мышц:(бег на месте, с захлестыванием голени  -20 раз приседаний;  -15 раз ягодичный мост;  -10 раз на каждую ногу выпады;  -20 раз пресс («маятник»);  -15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);  -Боковая планка (1 минута) с подключением ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 29.05.2020 |
| Тестирование и контроль | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения.  Бег на 30 м со старта  Челночный бег 30 м  5 х 6м  Прыжок в длину с места | Выполнить комплекс упражнений | Выполнять контрольные нормативы | Самоконтроль | 2 | 29.05.2020 |

**Группа СОЭ-4 часа № 16 МФ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  -Общеразвивающие упражнения – 8  -Жонглирование мячом левой ногой.  -Обводка с помощью обманных движений(финтов)  -Работа с мячом набивание, перекаты с правой на левую ногу.  -Имитация удара без мяча, передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра.  - Ведение мяча легкими ударами внешней подъема поочередно правой и левой ноги в нижнюю часть мяча.  - Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой в стенку и остановка отскочившего мяча поочередно | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 13.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  Удары по мячу:  Удары по неподвижному мячу:  – после прямолинейного бега;  – после зигзагообразного бега;  – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);  Удары по движущемуся мячу:  – прямолинейное ведение и удар;  – обводка стоек и удар;  – обводка партнера и удар.  Удары после приема мяча:  – после коротких, средних и длинных передач мяча;  – после игры в стенку (короткую и длинную). | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 18.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  -Ведение мяча с  изменением направления движения и последующим ударом в цель.  - Жонглирование мячом в движении по прямой и с изменением направления движения.  Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой на точность в маленькие ворота. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 20.05.2020 |
| ОФП, Техническая подготовка | * Разминочный бег – 12 минут. * Общеразвивающие упражнения – 8 минут. * Ходьба выпадами – 30 секунд. * Бег змейкой – 30 секунд. * Ходьба гусиным шагом лицом вперед. * Бег восьмеркой. * Прыжки в длину с места. * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления). * Челночный бег 3 х 10 метров - 3 повтора (перерывы между повторами до полного восстановления). * Жонглирование мячом без отскока от пола (земли). * Ведение мяча легкими ударами внешней подъема поочередно правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. * Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой в стенку и остановка отскочившего мяча поочередно внутренней частью стопы и подошвой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 25.05.2020 |
| ОФП | ОФП  (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин, джампинг джек 2-3мин.;   * лодочка на спину 3\*20; * приседания 3\*20; * сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу); * подъёмы на носки 4\*30; * отжимание с отрывом ладоней; * пресс 5\*10; растяжка - 5 мин | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 27.05.2020 |

**Группа СОЭ -4 часа № 17 МФ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | **Упражнения на мышцы ног**  Разминочный бег – 12 минут.  Общеразвивающие упражнения – 8 минут  Разминка для разогрева мышц:(бег на месте, с захлестыванием голени  20 раз приседаний;  15 раз ягодичный мост;  10 раз на каждую ногу выпады;  20 раз пресс («маятник»);  15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги);  Боковая планка (1 минута) с подключением ног | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 12.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  -Общеразвивающие упражнения – 8  -Жонглирование мячом левой ногой.  -Обводка с помощью обманных движений(финтов)  -Работа с мячом набивание, перекаты с правой на левую ногу.  -Имитация удара без мяча, передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра.  - Ведение мяча легкими ударами внешней подъема поочередно правой и левой ноги в нижнюю часть мяча.  - Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой в стенку и остановка отскочившего мяча поочередно | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 | 15.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  Удары по мячу:  Удары по неподвижному мячу:  – после прямолинейного бега;  – после зигзагообразного бега;  – после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);  Удары по движущемуся мячу:  – прямолинейное ведение и удар;  – обводка стоек и удар;  – обводка партнера и удар.  Удары после приема мяча:  – после коротких, средних и длинных передач мяча;  – после игры в стенку (короткую и длинную). | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 19.05.2020 |
| Техническая подготовка | Тренировочное занятие на открытом воздухе, с соблюдением всех мер безопасности.  Разминочный бег 10 минут.  Общеразвивающие упражнения  -Ведение мяча с  изменением направления движения и последующим ударом в цель.  - Жонглирование мячом в движении по прямой и с изменением направления движения.  Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой на точность в маленькие ворота. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 22.05.2020 |
| ОФП, Техническая подготовка | * Разминочный бег – 12 минут. * Общеразвивающие упражнения – 8 минут. * Ходьба выпадами – 30 секунд. * Бег змейкой – 30 секунд. * Ходьба гусиным шагом лицом вперед. * Бег восьмеркой. * Прыжки в длину с места. * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления). * Челночный бег 3 х 10 метров - 3 повтора (перерывы между повторами до полного восстановления). * Жонглирование мячом без отскока от пола (земли). * Ведение мяча легкими ударами внешней подъема поочередно правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. * Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой в стенку и остановка отскочившего мяча поочередно внутренней частью стопы и подошвой | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 26.05.2020 |
| ОФП | ОФП  (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин, джампинг джек 2-3мин.;   * лодочка на спину 3\*20; * приседания 3\*20; * сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу); * подъёмы на носки 4\*30; * отжимание с отрывом ладоней; * пресс 5\*10;   растяжка 5 м | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 29.05.2020 |