**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 упражненияВедение 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 упражненияУдары 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 упражненияУдары 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 стартаЧелночный бег 30 м 5 х 6мПрыжок 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 упражненияУдары 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 минутРазминка для разогрева мышц:(бег на месте, с захлестыванием голени20 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 упражненияУдары 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 |