**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** |
| Техническая подготовка | Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.-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 | 06.05.2020 |
| .Техническая подготовка | -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 | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 08.05.2020 |

**Группа СОЭ -4 часа № 15 МФ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| 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 | 04.05.2020 |
| 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 | 08.05.2020 |
| Техническая подготовка | Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.Жонглирование мячом поочередно правой левой ногой Жонглирование мячом головой. Ведение мяча с обводкой различных предметов. Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 | 11.05.2020 |

**Группа СОЭ -4 часа № 16 МФ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | **Упражнения на мышцы ног** **Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.**Разминка 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 | 04.05.2020 |
| 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 | 08.05.2020 |
| 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 | 11.05.2020 |

**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** Разминка 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 | 08.05.2020 |