**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 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 |
| 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 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 | 08.05.2020 |