**Индивидуальный план на период карантина c 13 по 30 апреля 2020 года.**

**отделения мини-футбола группа спортивно-оздоровительного этапа. (тренер – Мижуев В.В.) 6 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 13.04.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 15.04 |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 17.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 20.04 |
| Правила мини-футбола. Судейская практика. | Изучать правила, движения и жесты судей. | Изучить как двигаться по площадке, показ карточки жестами  | Уметь правильно двигаться и применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | 22.04 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 24.04 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 27.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 29.04 |

**Индивидуальный план на период карантина c 13 по 30 апреля 2020 года.**

**отделения мини-футбола группа этапа начальной подготовки 2г.о. юноши 2009гг.р.(тренер – Мижуев В.В.) 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 13.04.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 14.04 |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 15.04 |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 16.04 |
| Правила мини-футбола. Судейская практика | Изучать правила, движения и жесты судей. | Изучить как двигаться по площадке, показ карточки жестами  | Уметь правильно двигаться и применять жесты | Самоконтроль | 1 час | 19.04 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 20.04 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 час | 21.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 22.04 |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 23.04. |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 час | 26.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 27.04 |
| Правила мини-футбола.  | Изучать правила и жесты | Изучить как показывать карточки жестами  | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | 28.04 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | самоконтроль | 2 часа | 29.04 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | самоконтроль | 2 часа | 30.04 |

**Индивидуальный план на период карантина c 13 по 30 апреля 2020 года.**

**отделения мини-футбола группа тренировочного этапа 1 г.о. юноши 2006 гг.р.(тренер – Мижуев В.В.) 12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 13.04.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 14 апреля |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа |  15 апреля |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа |  16 апреля |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа |  17 апреля |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 19 апреля |
| Правила мини-футбола. Судейская практика | Изучать правила, движения и жесты судей. | Изучить как двигаться по площадке, показ карточки жестами  | Уметь правильно двигаться и применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | 20 апреля |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 21 апреля |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 час | 22 апреля |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 23 апреля |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 24 апреля |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 26 апреля |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 27 апреля |
| Правила мини-футбола.  | Изучать правила и жесты | Изучить как показывать карточки жестами  | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | 28 апреля |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 29 апреля |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 30 апреля |

**Индивидуальный план на период карантина c 13 по 30 апреля 2020 года.**

**отделения мини-футбола групп тренировочного этапа 2 г.о., юноши 2004-05 гг.р.,тренер – Мижуев В.В.) 12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Вид деятельности** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 13.04.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 15 апреля |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 16 апреля |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 17 апреля |
| Правила мини-футбола. Судейская практика. | Изучать правила, движения и жесты судей. | Изучить как двигаться по площадке, показ карточки жестами  | Уметь правильно двигаться и применять жесты | Самоконтроль | 3 часа | 19 апреля |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 20 апреля |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 22 апреля |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 23 апреля |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 3 часа | 24 апреля |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 3 часа | 26 апреля |
| Правила мини-футбола. Судейская практика. | Изучать правила.Тесты по правилам FIFA | Изучить основные требования к тестам  | Правильное решение тестов. | Самоконтроль | 2 часа | 27 апреля |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 29 апреля |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 30 апреля |