**Индивидуальный план на период карантина c 02 по 11 мая 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 | 02.05.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 04.05.20 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 06.05.20 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 07.05.20 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 08.05.20 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 11.05.20 |

**Индивидуальный план на период карантина c 02 по 11 мая 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 | 02.05.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 04.05.20 года |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 06.05.20 года |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 07.05.20 года |
| 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 | 08.05.20 года |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 11.05.20 года |

**Индивидуальный план на период карантина c 02 по 11 мая 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 | 02.05.2020 года |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 04 мая |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа |  06 мая |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа |  07 мая |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа |  08 мая |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 11 мая |

**Индивидуальный план на период карантина c 02 по 11 мая 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 | 02.05.2020 года |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 04 мая |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 06 мая |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 07 мая |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 08 мая |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 11 мая |