**Индивидуальный план на период карантина c 12 по 31 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 | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 10 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **13 мая** |
| ОФП | Подготовка с помощью имитации упражнений. Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **15 мая** |
| 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 | **18 мая** |
| ОФП, СФП | Развитие быстроты. Прыжковые упражнения. (На улице) | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **20 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **22 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | **25 мая** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **27 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения на улице | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **29 мая** |

**Индивидуальный план на период карантина c 12 по 31 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 | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **12 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **13 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **14 мая** |
| 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 | **17 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **18 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | **19 мая** |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 час | **20 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **21 мая** |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 час | **24 мая** |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **25 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **26 мая** |
| Правила мини-футбола. | Изучать правила и жесты | Изучить как показывать карточки жестами | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | **27 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | самоконтроль | 2 часа | **28 мая** |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | самоконтроль | 1 час | **31 мая** |

**Индивидуальный план на период карантина c 12 по 31 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 | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **12 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **13 мая** |
| ОФП | Строевые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **14 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **15 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **17 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **18 мая** |
| 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 | **19 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | **20 мая** |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 час | **21 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **22 мая** |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **24 мая** |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **25 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **26 мая** |
| Правила мини-футбола. | Изучать правила и жесты | Изучить как показывать карточки жестами | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | **27 мая** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **28 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **29 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | **31 мая** |

**Индивидуальный план на период карантина c 12 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 | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **13 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **14 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | **15 мая** |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | **17 мая** |
| 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 | **18 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | **20 мая** |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | **21 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 3 часа | **22 мая** |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 3 часа | **24 мая** |
| ОФП | Развитие подвижности двигательных навыков | Выполнить комплекс упражнений. Пробегание 30 м с мячом, без мяча. Удары по мячу о стенку | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | **25 мая** |
| Правила мини-футбола. Судейская практика. | Изучать правила.  Тесты по правилам FIFA | Изучить основные требования к тестам | Правильное решение тестов. | Самоконтроль | 2 часа | **27 мая** |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | **28 мая** |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | **29 мая** |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 3 часа | **31 мая** |