**Индивидуальный план на период карантина**

**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 | 18.03.2020  |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 20.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 23.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 25.03 |
| 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 | 27.03 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 30.03 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 01.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 03.04 |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 06.04 |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 08.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 10.04 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**отделения мини-футбола группа этапа начальной подготовки 2г.о. юноши 2009гг.р.(тренер – Мижуев В.В.) 7 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 | 19.03.2020 |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 час | 22.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 23.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 24.03 |
| 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 | 26.03 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 1 час | 29.03 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 час | 30.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 31.03 |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 02.04 |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 час | 05.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 06.04 |
| Правила мини-футбола.  | Изучать правила и жесты | Изучить как показывать карточки жестами  | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | 07.04 |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 09.04 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**отделения мини-футбола группа тренировочного этапа 1 г.о. юноши 2006 гг.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 | 18.03.2020  |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 20.03 |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 1 час | 22.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 23.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 24.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 25.03 |
| 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 | 27.03 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 1 час | 29.03 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 час | 30.03 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 31.03 |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 01.04 |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 03.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 час | 05.04 |
| Правила мини-футбола.  | Изучать правила и жесты | Изучить как показывать карточки жестами  | Уметь правильно применять жесты | Самоконтроль | 2 часа | 06.04 |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 07.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 08.04 |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 1 час | 10.04 |

**Индивидуальный план на период карантина**

**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 | 18.03.2020 |
| ОФП | Упражнения для мышц, рук и плечевого пояса.  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 19.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц шеи и туловища. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 20.03 |
| ОФП | Упражнения для мышц ног, и всех групп мышц. | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 23.03 |
| 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 | 25.03 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 26.03 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 3 часа | 27.04 |
| Тактика обороны | Расстановка 2+2, ромбом | Изучить расстановку игроков | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 3 часа | 30.04 |
| Тактика нападения | Виды нападений | Изучить виды 3+1. 1+2+2. 1+3 | Знать, перемещение игроков по позициям | Самоконтроль | 2 часа | 01.04 |
| ОФП | Строевые упражнения  | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | самоконтроль | 2 часа | 02.04 |
| Правила мини-футбола. Судейская практика. | Изучать правила.Тесты по правилам FIFA | Изучить основные требования к тестам  | Правильное решение тестов. | Самоконтроль | 3 часа | 03.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 06.04. |
| ОФП, СФП | Акробатические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 08.04 |
| ОФП, СФП | Легкоатлетические упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 2 часа | 09.04 |
| ОФП, СФП | Прыжковые упражнения | Выполнить комплекс упражнений | Знать, как правильно выполнять упражнения | Самоконтроль | 3 часа | 10.04 |