**Программа индивидуальных занятий для НП (2010-2012 г. р.) на период 16.11 - 06.12.2020 года**

**отделение футбола, тренер Костерин О.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число,****месяц** | **Подготовительная часть****(разминка)** | **Основная часть** | **Заключительная часть** | **Роспись****о вып-и** |
|  **16,23,30** **Ноября****6****декабря** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (беговая дорожка при наличии);****2. Беговые упражнения – 10 мин.:**- подскоки с вращением рук (вперёд, назад);- захлёстывание голени (назад, вовнутрь, наружу);- высокое поднимание бедра;- приставной шаг (правым, левым боком);- скрестный шаг (правым, левым боком);- прыжки с ноги на ногу (вперёд-всторону);- прыжки толчком одной, двух ног с имитацией игры головой;- бег с изменением направления (вправо, влево). | **1. Координационная лестница (разметка мелом):**- перемещения лицом, спиной, боком на 2 счёта;- перемещения со сменой направления лицом, спиной, боком на 3 счёта;- перемещения с заходом и выходом из лестницы лицом, спиной, боком на 4 счёта;- прыжки на двух ногах лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд;- прыжки на одной ноге лицом, спиной, боком в каждую ячейку лестницы подряд; | **1 Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнение на дыхание и внимание****2. Упражнения на растягивание:****-** выпады вперед-назад, вправо- влево, прыжки в верх, наклоны вперед, назад, в лево, в право.**Подведение итогов.**  |  |
| **18 ,25 ноября****2****декабря** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (беговая дорожка при наличии);****2. Общеразвивающие упражнения – 10 мин.:**- подскоки с поворотом туловища (вправо, влево);- наклоны туловища вперёд на каждый шаг;- отведение наружу и приведение вовнутрь бедра;- поочерёдные выпады (вперёд, в сторону);- поочерёдные махи ногами на месте (вперёд, назад, в сторону);- прыжковый бег вперёд-вверх (бег оленя);- прыжки толчком двух ног с подтягивание коленей к груди;- поочерёдные прыжки на одной ноге (правой, левой);- чередование бега лицом и спиной вперёд;-  | **1. Комплекс статодинамических планок:**3 серии:- нижние планки 3 серии / 35 сек.- боковые планки 3 серии /35 сек- верхние планки 3 серии /35 сек.**2.Комплекс упражнений с резинкой на правую и левую ногу (3 серии по 20 сек. на каждую ногу):**- махи вперед, назад, в сторону;- поднимание бедра;- боковые вышагивания;- диагональные вышагивания:- вперед и в сторону- назад и в сторону | **1. Комплекс прыжковых упражнений со скакалкой:**- прыжки вверх толчком двумя ногами (смещение вперёд-назад, влево-вправо) – 4 серии по 20 прыжков, всего 80 прыжков;-прыжки на одной ноге (с поворотом на 90 градусов) – 4 серии по 20 прыжков, всего 80 прыжков.**2. Упражнения для мышц спины:**- разноимённое поочерёдное поднимание рук и ног в положении стоя на четвереньках – 4 серии / 20 раз;- из положения стоя на четвереньках выполнять прогиб в поясничном отделе позвоночника («кошка - злая»), затем округлить и выгнуть спину вверх («кошка – злая») – 4 серии / 20 раз. |  |
| **20,27** **Ноября****4****декабря** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (беговая дорожка при наличии);****2. Общеразвивающие упражнения – 10 мин.:**- подскоки с поворотом туловища (вправо, влево);- бег приставными и скрестными шагами;- поочерёдные выпады (вперёд, в сторону);- поочерёдные махи ногами на месте (вперёд, назад, в сторону);- прыжки толчком двух ног из полуприседа вперёд-вверх;- бег с разворотом на 180 и 360 градусов. | **1. Комплекс упражнений на технику владения мячом:****-** переборы мяча внутренней стороной стопы (лицом, боком, спиной)- ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной)- ведение мяча правой,левой ногой с изменением направления движения(внешняя и внутренняя сторона стопы)-змейкой- ведение мяча с различными разворотами на 90 ,180 и 360 градусов- жонглирование мяча в разных сочетаниях: стопа, бедро, голова. | **1. Комплекс силовых упражнений для ног:**- прыжки вверх из положения полуприсед и обратно в упор присев – 4 серии по 20 раз;- выпады на правую и левую ногу (с чередованием) – 4 серии / 15 раз;- стоя на возвышении (порог, брус) подъём на носки ног – 4 серии / 20 раз;- медленные приставные шаги с резинкой в сторону в полуприседе по 6 приставных шагов (вправо, затем влево) / 18 шагов в каждую сторону. |  |