**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. |  |