**Программа индивидуальных занятий для групп НП (начальной подготовки) на период с 16.11 по 06.12.2020 года**

**Отделение «футбол», тренер Сазонов И.Д.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число,**  **месяц** | **Подготовительная часть**  **(разминка)** | **Основная часть** | **Заключительная часть** | **Отметка**  **о вып-и** |
| **16.11**  **21.11**  **26.11**  **01.12**  **05.12** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (парк, стадион);**  **2. Беговые упражнения – 10 мин.:**  - подскоки с вращением рук (вперёд, назад, в стороны);  - захлёстывание голени (назад, вовнутрь, наружу);  - прыжки толчками(одной, двух ног);  - высокое поднимание бедра;  - приставной шаг (лицом, боком, спиной);  - скрестный шаг (правым, левым боком);  - 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. Комплекс силовых упражнений плечевой пояс:**  - отжимания от пола 2 серии / 12 раз;  **2. Упражнения на брюшной пресс:**  - подъём корпуса вверх из положения лежа на спине с поднятыми вертикально ногами – 2 серии / 12 раз;  **3. Упражнения на мышцы спины:**  - одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе – 2 серии / 12 раз.  Подтягивания на турнике (если есть турник) – 2 серии по максимальному количеству раз |  |
| **17.11**  **23.11**  **27.11**  **02.12** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (парк, стадион);**  **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);  - поочерёдные прыжки на одной ноге (правой, левой);  - чередование бега лицом и спиной вперёд;  - плавное ускорение из положения стоя лицом, спиной, боком;  - старты из различных исходных положений на 5-10 м (стоя спиной, боком, из полуприседа и т.д. ) | **1. Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении:**  - переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной);  - ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной);  - ведение мяча правой, левой ногой с изменением направления движения - «змейкой»;  - переборы мяча «щекой» и разворот с мячом вокруг своей оси(вправо, влево);  - переборы мяча «щекой» и перекладка подошвой  - ведение мяча с обманными движениями;  - ведение мяча с различными разворотами на 90, 180, 360 градусов;  - жонглирование мяча; | **1. Комплекс прыжковых упражнений со скакалкой:**  - прыжки вверх толчком двумя ногами (смещение вперёд-назад, влево-вправо) – 2 серии по 20 прыжков, всего 40 прыжков;  -прыжки на одной ноге (с поворотом на 90 градусов) – 2 серии по 20 прыжков, всего 40 прыжков.  **2. Упражнения для мышц спины:**  - разноимённое поочерёдное поднимание рук и ног в положении стоя на четвереньках – 2 серии / 20 раз;  - из положения стоя на четвереньках выполнять прогиб в поясничном отделе позвоночника («кошка - злая»), затем округлить и выгнуть спину вверх («кошка – злая») – 2 серии / 20 раз.  Подтягивания на турнике (если есть турник) – 2 серии по максимальному количеству раз |  |
| **18.11**  **24.11**  **28.11**  **03.12** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (парк, стадион);**  **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.  - бег с изменением направления (вправо, влево);  - бег спиной. | **1. Комплекс статодинамических планок по 2 серии:**  **-** нижние планки 2 серии / 35 сек;  - боковые планки 2 серии / 35 сек;  - верхние планки 2 серии / 35 сек;  **2. Комплекс упражнений с резинкой на правую и левую ногу (2 серии по 15 сек. на каждую ногу):**  - махи вперёд, назад, в сторону;  - поднимание бедра;  - боковые вышагивания;  - диагональные вышагивания (вперёд и в сторону, назад и в сторону);  - приставные шаги вправо и влево. | **1. Комплекс силовых упражнений для ног:**  - прыжки вверх из положения полуприсед и обратно в упор присев – 2 серии по 15 раз;  - выпады на правую и левую ногу (с чередованием) – 2 серии / 15 раз;  - стоя на возвышении (порог, брус) подъём на носки ног – 2 серии / 15 раз  **2. Упражнения на брюшной пресс:**  - подъём корпуса вверх из положения лежа на спине с согнутыми ногами – 2 серии / 12 раз;  Подтягивания на турнике (если есть турник) – 2 серии по максимальному количеству раз. |  |
| **19.11**  **25.11**  **30.11**  **04.12** | **1. Бег в лёгком темпе – 15 мин. (парк, стадион);**  **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);  - поочерёдные прыжки на одной ноге (правой, левой);  - бег спиной;  - чередование бега лицом и спиной вперёд;  - плавное ускорение из положения стоя лицом, спиной, боком;  - старты из различных исходных положений на 5-10 м (стоя спиной, боком, из полуприседа и т.д. ) | **1. Комплекс упражнений на «чувство мяча» в движении:**  - переборы мяча «щекой» (лицом, боком, спиной);  - ведение мяча подошвой со сменой ног на мяче (лицом, боком, спиной);  - ведение мяча правой, левой ногой с изменением направления движения - «змейкой»;  - переборы мяча «щекой» и разворот с мячом вокруг своей оси(вправо, влево);  - переборы мяча «щекой» и перекладка подошвой  - ведение мяча с обманными движениями;  - ведение мяча с различными разворотами на 90, 180, 360 градусов;  - жонглирование мяча; | **1. Комплекс прыжковых упражнений со скакалкой:**  - прыжки вверх толчком двумя ногами (смещение вперёд-назад, влево-вправо) – 2 серии по 20 прыжков, всего 40 прыжков;  -прыжки на одной ноге (с поворотом на 90 градусов) – 2 серии по 20 прыжков, всего 40 прыжков.  **2. Упражнения для мышц спины:**  - разноимённое поочерёдное поднимание рук и ног в положении стоя на четвереньках – 2 серии / 20 раз;  - из положения стоя на четвереньках выполнять прогиб в поясничном отделе позвоночника («кошка - злая»), затем округлить и выгнуть спину вверх («кошка – злая») – 2 серии / 20 раз.  Подтягивания на турнике (если есть турник) – 2 серии по максимальному количеству раз |  |