**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 |  |