**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

 (1 группа)в период с 13.04.2020

Педагог дополнительного образования Пискун Г.В.

**1.** РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны

 вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*,

 складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем

 постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени

 прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в

 стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя

 колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,

 затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на

 несколько секунд) – *10 раз* – **10 минут**

**2.** ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–*

**5 минуты**

**3.** ПРЕСС – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

 ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль

 туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и

 медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд)

 – **5 минут**

**4.** ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

 РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём

 на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить

 равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;

 РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на

 одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и

 стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5*

 *подходов* *–* **10 минут**

**5.** УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

 перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

 месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью

подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2

минуты (1мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы

стопы правой и левой ноги на месте – 2 минуты перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **5 минут**

**6.** ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ

 ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ – «внимательный попрыгунчик» (родитель берёт два

 небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и

 красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд,

 назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет

 предметы местами и показывает ребёнку – *3 минуты,* «наоборот» (родитель

 поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт,

 показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево

 – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)) – *2 минуты –* **5 минуты**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ**

 **План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по три раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

 (2 группа)в период с 13.04.2020

Педагог дополнительного образования Пискун Г.В.

**1.** РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны

 вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*,

 складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем

 постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени

 прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в

 стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя

 колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,

 затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на

 несколько секунд) – *10 раз* – **10 минут**

**2.** ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–*

**5 минуты**

**3.** ПРЕСС – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

 ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль

 туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и

 медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд)

 – **5 минут**

**4.** ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

 РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём

 на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить

 равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;

 РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на

 одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и

 стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5*

 *подходов* *–* **10 минут**

**5.** УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

 перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

 месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью

подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2

минуты (1мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы

стопы правой и левой ноги на месте – 2 минуты перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **5 минут**

**6.** ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ

 ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ – «внимательный попрыгунчик» (родитель берёт два

 небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и

 красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд,

 назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет

 предметы местами и показывает ребёнку – *3 минуты,* «наоборот» (родитель

 поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт,

 показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево

 – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)) – *2 минуты –* **5 минуты**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ**

 **План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по три раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

 (3 группа)в период с 13.04.2020

Педагог дополнительного образования Пискун Г.В.

**1.** РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны

 вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*,

 складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем

 постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени

 прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в

 стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя

 колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,

 затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на

 несколько секунд) – *10 раз* – **10 минут**

**2.** ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–*

**5 минуты**

**3.** ПРЕСС – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

 ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль

 туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и

 медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд)

 – **5 минут**

**4.** ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

 РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём

 на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить

 равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;

 РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на

 одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и

 стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5*

 *подходов* *–* **10 минут**

**5.** УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

 перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

 месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью

подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2

минуты (1мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы

стопы правой и левой ноги на месте – 2 минуты перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **5 минут**

**6.** ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ

 ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ – «внимательный попрыгунчик» (родитель берёт два

 небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и

 красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд,

 назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет

 предметы местами и показывает ребёнку – *3 минуты,* «наоборот» (родитель

 поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт,

 показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево

 – ребёнок делает шаг вправо (от родителя)) – *2 минуты –* **5 минуты**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40 МИНУТ**

 **План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по три раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**