

«Согласовано»
Протокол ПС
МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»
Приказ МБУДО «ДЮЦ «Надежда»
№__ от 06.04.2020 г.
Директор В.В. Соколов _____

ПЛАН

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»
группы «НП-2» (средняя группа) в период с 01.04.2020 по 30.04.2020 года
педагог дополнительного образования – Шумилов Виталий Валентинович**

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 ног врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд свитянутыми 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* – **5 минут**

2.ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) – **3 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 (стараясь 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 (стараясь устоять как можно дольше) – *5 подходов* – **5 минут**

5.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 – *1 минута*, «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)) – *1 минута* – **2 минуты**

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 20 МИНУТ

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