**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»**

 **группы (НП**)

Все тренировки начинаются с разминки:

Бег на месте 3 мин.
ОРУ -10мин

Тренировки заканчиваются упражнениями на гибкость- 5мин

1 тренировка

I.Теория : Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

II.Упражнения с мячом.

1. (Перекаты мяча)

 Перекидываешь мяч внутренней стороной стопы, а затем делаешь перекат подошвой» 3х 20сек

Методические указания: «Смотри вперёд, а не на мяч и не на свои ноги. Финты ради финтов – это бессмысленно. Оценивай ситуацию. Голова вверху – иначе упражнение не имеет смысла. Постепенно надо увеличивать скорость выполнения.

 2.(Пробуй усложнять). Перекатывай мяч подошвой без дополнительных касаний. Смотри по сторонам: налево, направо, налево, направо» 3х30сек

 III.Упражнения на прыгучесть.

Прыжки на скакалке 3х 50 раз.

2 тренировка

I.Теория: Основы здорового питания.

II.Упражнения на силу.

1.«Отжимание»

И.п упор лежа сгибание рук в упоре медленно 3 х 3-5раз

2. «Приседание»

И.п. основная стойка приседания обычные 3х 20 раз( можно полуприсед).

III. Статодинамические упражнения

1. «Планка».

И.п. упор лежа держимся на вытянутых руках, и носках ног 3подхода х20 сек

2. «Стульчик»

И.п. Присесть руки вперед, ноги образуют прямой угол, стоять 10 сек (спина как можно прямей)

3 тренировка

I.Теория: История развития футбола

II.Упражнения с мячом

1. И.п. –основная стойка, перед тобой лежит мяч, правую ногу ставим на мяч сверху, левая на полу, по очереди переставляем ноги. 5 х 20 сек (в быстром темпе)

2. И.п – так же, стоя перед мячом, правую ногу ставим на мяч сверху, левая на полу, толкаем слегка мяч вперед чередуя ноги, дистанция 3 метра, вперед и назад 3 х 10 раз. (медленно)

3. И.п – стоя на правой, левая нога на мяче, перекат мяча с пятки на носок 10 раз на каждую ногу.

4. И.п.стоя перед мячом правой носком перекат мяча в правую сторону. Остановка левой ногой, поочередно 10-30 раз на каждую ногу.

Остальные упражнения по ссылке, каждое упражнения делаем по три подхода 10-20 раз.

Все упражнения на видео выполняем с 1по 4, с 6 – 9 упражнения, по ссылке.

4 тренировка

I.Теория: Что такое допинг.

I. Упражнения на ноги.

1.Обычные приседания, 3х10раз

2. «Конькобежец», перепрыгивать с одно ноги на другую, 3х10- раз

3.Приседание на одной ноге, 3х5раз на каждую ногу.

4.Выпады (подъемы) на платформу, можно использовать скамейку или другой какой либо предмет разной высоты, чем выше, тем трудней,3х6раз

5.Сгибание ноги в колене на бицепс бедра (можно использовать утяжелитель), 3х10раз на каждую ногу.

6.Боковые выпады. 3х8 раз на каждую ногу.

7.Подъем икры,3х10- раз на каждую стопу.

## Все упражнения выполняем по ссылке. [Тренировка ног юных футболистов](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2)

5 тренировка

I.Теория : Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

II.Упражнения с мячом

1. Перекаты мяча

 Перекидываешь мяч внутренней стороной стопы, а затем делаешь перекат подошвой» 3х 20сек

Методические указания: «Смотри вперёд, а не на мяч и не на свои ноги. Финты ради финтов – это бессмысленно. Оценивай ситуацию. Голова вверху – иначе упражнение не имеет смысла. Постепенно надо увеличивать скорость выполнения.

 2.(Пробуй усложнять). Перекатывай мяч подошвой без дополнительных касаний. Смотри по сторонам: налево, направо, налево, направо». 3х20сек

 III.Упражнения на прыгучесть.

Прыжки на скакалке 3х 50 раз.

6 тренировка

I.Теория : Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

II.Упражнения с мячом.

1. (Перекаты мяча)

 Перекидываешь мяч внутренней стороной стопы, а затем делаешь перекат подошвой» 3х 30сек

Методические указания: «Смотри вперёд, а не на мяч и не на свои ноги. Финты ради финтов – это бессмысленно. Оценивай ситуацию. Голова вверху – иначе упражнение не имеет смысла. Постепенно надо увеличивать скорость выполнения.

 2.(Пробуй усложнять). Перекатывай мяч подошвой без дополнительных касаний. Смотри по сторонам: налево, направо, налево, направо» 3х30сек

 III.Упражнения на прыгучесть.

Прыжки на скакалке 3х 100 раз.

7 тренировка

I.Теория: Основы здорового питания.

II.Упражнения на силу.

1.«Отжимание»

И.п упор лежа сгибание рук в упоре медленно 3 х 3-10раз

2. «Приседание»

И.п. основная стойка приседания классические 3х 20-50 раз( можно полуприсед)., коньковые приседания 3х15-40 раз

III. Статодинамические упражнения

1. «Планка».

И.п. упор лежа держимся на вытянутых руках, и носках ног 3подхода х20(50)сек

2. «Стульчик»

И.п. Присесть руки вперед, ноги образуют прямой угол, стоять 10-20 сек 3 подхода (спина как можно прямей)

8 тренировка

I.Теория: История развития футбола

II.Упражнения с мячом

1. И.п. –основная стойка, перед тобой лежит мяч, правую ногу ставим на мяч сверху, левая на полу, по очереди переставляем ноги. 5 х 20 сек (в быстром темпе)

2. И.п – так же, стоя перед мячом, правую ногу ставим на мяч сверху, левая на полу, толкаем слегка мяч вперед чередуя ноги, дистанция 3 метра, вперед и назад 3 х 10 раз. (медленно)

3. И.п – стоя на правой, левая нога на мяче, перекат мяча с пятки на носок 10 раз на каждую ногу.

4. И.п.стоя перед мячом правой носком перекат мяча в правую сторону. Остановка левой ногой, поочередно 10-30 раз на каждую ногу.

Остальные упражнения по ссылке, каждое упражнения делаем по три подхода 10-20 раз.

Все упражнения на видео выполняем с 1по 4, с 6 – 9 упражнения, по ссылке.

9 тренировка

I.Теория: Что такое допинг.

I. Упражнения на ноги.

1.Обычные приседания, 3х10-20раз

2. «Конькобежец», перепрыгивать с одно ноги на другую, 3х10-20 раз

3.Приседание на одной ноге, 3х5-8раз на каждую ногу.

4.Выпады (подъемы) на платформу, можно использовать скамейку или другой какой либо предмет разной высоты, чем выше, тем трудней,3х6-8раз

5.Сгибание ноги в колене на бицепс бедра (можно использовать утяжелитель), 3х10-15раз на каждую ногу.

6.Боковые выпады. 3х8-10 раз на каждую ногу.

7.Подъем икры,3х10-15 раз на каждую стопу.

## Все упражнения выполняем по ссылке. [Тренировка ног юных футболистов](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2)

10 тренировка

I.Теория : Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

II.Упражнения с мячом

1. Перекаты мяча

 Перекидываешь мяч внутренней стороной стопы, а затем делаешь перекат подошвой» 3х 30сек

Методические указания: «Смотри вперёд, а не на мяч и не на свои ноги. Финты ради финтов – это бессмысленно. Оценивай ситуацию. Голова вверху – иначе упражнение не имеет смысла. Постепенно надо увеличивать скорость выполнения.

 2.(Пробуй усложнять). Перекатывай мяч подошвой без дополнительных касаний. Смотри по сторонам: налево, направо, налево, направо». 3х30сек

 III.Упражнения на прыгучесть.

Прыжки на скакалке 3х 100 раз.

Занятия и задания присылать по электронной почте или по Viber.

 **e-mail: sporttempingash@mail.ru**

 **План следует выполнять три раза в неделю, понедельник-среда -пятница, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**