**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

 группы «БУ-4»,«БУ-5» ( 5-6 класс) в период с 02.02.2022 по 09.02.2022 год

**1.**РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения дляукрепления мышц ног – продолжительность выполнения **8 минут**;

**2**. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ – кувырки вперед и назад с мячом в руках **(3 подхода по 10 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха. Жонглирование теннисным мячом **(4 подхода по 15 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – продолжительность выполнения **10 минут**;

**3.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ – круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. **(4 минуты)**, 1 минута отдыха. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180° **(5 минут),** 1 минута отдыха *–* **10 минут**;

**4.** УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ – бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра **(4 подхода по 15 секунд, пауза между походами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках максимально быстро **(2 подхода по 30 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха – **10 минут**;

**5.** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА – встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением. **(3 подхода по 20 раз, пауза между подходами 30 секунд)**, 2 минуты отдыха *–* **7 минут**;

**6.**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЖИВОТА – из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». **(2 подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 минута)**, 2 минуты отдыха – **6 минут**;

**7.** ЖОНГЛИРОВАНИЕ мячом (с отскоком от пола, внешней и внутренней стороной стопы, бедром, головой, прием на грудь) – **13 минут**;

**8.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания – **5 минут**;

**9. Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):
-*  Чемпионат Европы по мини-футболу 2022 года. Состав участников (страны участники), место проведения, результаты игр. Призеры чемпионата. Кто из воспитанников нашей школы учавствовал на Чемпионате?

 **Режим учебно-тренировочных занятий:**

**вторник, среда, четверг, пятница**