**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся ДЮСШ «ОЛИМП».

группы «БУ-1»,«БУ-2», «СО» (1-4 классы)

в период с 10.02.2022 по 16.02.2022 года

**1.**РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения дляукрепления мышц спины – **6 минут**

**2**. ПРЫЖКИ (зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.) – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 1 минута), 2 минуты отдыха – **6 минут**

**3.** КУВЫРКИ (кувырки вперед и назад из упора присев.) – 4 подхода по 10 раз (пауза между подходами 1 минута), 1 минута отдыха – **5 минут**

**4.** ПРЕСС (сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине, с зажатыми между стопами мячом) – 2 подхода по 10 раз (пауза между подходами 1 минута), 1 минута отдыха – **6 минут**

**5**. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ (прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.) – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 1 минута), 1 минута отдыха – **7 минут**

**6.** УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ (лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить или партнер держит за ноги. Прогнуться

5—7 раз.) *–* **6 минут**

**7.** БЕГ НА МЕСТЕ –3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 1 минута), 2 минуты отдыха – **7 минут**

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

**9. Теоретическая подготовка.** *(самостоятельное изучение следующих тем):  
-*  Какая спортивная игра является самой популярной в мире?

- Продолжите футбольную пословицу: «Матч состоится...».

- Как заканчивается футбольная пословица: «Выигрывает команда, проигрывает ...».

- «Мало попасть в ... , надо ещё промахнуться мимо голкипера». Вставьте пропущенное слово.

- Назовите трёх верных подружек вратаря.

**Режим учебно-тренировочных занятий:**

**Понедельник, среда, пятница**