|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 29.01.2022 по 06.02.2022** | | | | |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** | | | | |
| Cуббота | | | | |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Используемые ресурсы для подачи `информации и обратная связь(электронная почта, WhatsApp)** |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 10 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту  1.работа рук  2.быстрые приседания  3.разножка | 2х20  2х10-15  2 х 20 | Отдых 1-2 минуты |  |
| 4 | Быстрый бег на месте | 2 х 20 сек. | Отдых 2 минуты |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |  |
| 6 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |  |
| 7 | «Берпи» | 3х 10 р. |  |  |
| 8 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |  |
| 9 | Выпрыгивание из полного приседа | 3х10 |  |  |
| Понедельник | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерные упр.) | 1. мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Бег на месте быстро | 3х 20секунд. |  |  |
| 4 | Приседание + выпрыгивание | 3 х 10 |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс («складной нож») | 3 х 10р |  |  |
| 6 | Упражнения на стопу | 2 х 50 р. |  |  |
| 7 | Упражнения на спину | 2 х 15 р. |  |  |
| 8 | Отжимания | 2 х 10 р. |  |  |
| 9 | Бег на месте | 3-4 мин. |  |  |
| Четверг | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерные) | 15- мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением ( 2-3 кг)   1. Разножка 2. Прыжки на месте 3. Высокое поднимание бедра 4. Приседания | 2 х 20 р.  2 х 50 р.  2 х 20 р.  2 х 10 р. | Отягощением может быть любой домашний предмет весом 2-3 кг |  |
| 4 | «Скалолаз» | 2 х 20 р. |  |  |
| 5 | Бег на месте | 2 мин. |  |  |
| **Группа 2 г. базового уровня подготовки** | | | | |
| Воскресенье | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения( упражнения на гибкость) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Разножка 3. «Скалолаз» 4. «Берпи» 5. Приседания 6. Подъем вверх-вниз-в сторону | 3 х 20 р.  3 х 20 р.  3 х 20 р.  3 х 10 р.  3 х 10 р.  2 х 10 р (л+п) |  |  |
| 4 | Бег на месте(бедро) быстро | 2 х 20 сек. | Отдых 2 мин |  |
| 5 | Упражнения на силу   1. Пистолеты 2. Упражнение на пресс 3. Упражнение на спину («рыбка») 4. Упражнение на стопу | 2 х 10 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р.  2 х 30 р |  |  |
| Понедельник | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением   1. Приседания (руки над головой) 2. Высокое поднимание бедра 3. Выпад вперед и выпад назад (руки над головой) 4. Прыжки с грузом 5. Выпрыгивания | 20 р.  10-15 р.  10 р.  20 р.  10 р. | Отягощение весом 2-3 кг |  |
| 4 | Бег на месте | 4 х 30 сек. |  |  |
| Четверг | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения (на гибкость | 15 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И. п. - лежа на спине, подъем прямой ноги с подъемом таза, вторая нога опирается на пол 2. И. п. стойка на коленях(стопы зафиксированы за опору, за диван) медленное падение до падения лежа 3. И. п. - лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога опирается на пол | 2 х 15 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте | 2 х 20 сек. |  |  |
| 5 | Прыжки с места | 10 р. |  |  |
| 6 | Упражнение «Лягушка» | 30 р. |  |  |
| 7 | «Стульчик» | 20 сек. |  |  |
| 8 | Упражнение на пресс | 2 х 20 р. |  |  |
| 9 | Упражнение на спину | 2 х 20 р. |  |  |
| 10 | Отжимания | 2 х 15-20 р. |  |  |
| 11 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  |  |
| 12 | Упражнение на стопу | 2 х 50 р. |  |  |
| Пятница | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением   1. Приседания 2. Разножка 3. Высокое поднимание бедра (руки над головой) 4. Упражнение на пресс 5. Выпрыгивание из полного приседа 6. Упражнение на спину(«рыбка») 7. Вставание на опору высотой 30-50 см. 8. Выпады в сторону | 2 х 10 р.  2 х 20 р.  2 х 10 р.  2 х 20 р.  2 х 10 р.  2 х 20 р.  2 х 10 р.  2 х 20 р. | Вес отягощения 2-3 кг |  |
| 2-4 | Бег на месте | 2 мин. |  |  |
| **Группа 4 г. базового уровня подготовки** | | | | |
| Понедельник | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 6 минут |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Бедро быстро 3. Подъем бедра вверх и в сторону(л+п) 4. Разножка | 3 х 20 р.  3 х 20 р.  3 х 10 р.  3 х 20 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте | 3х20секунд | Отдых 2 минуты |  |
| 5 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа 2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол | 4х15 | Ноги закрепить за опору( диван) |  |
| 6 | Упражнение на пресс, спина | 3 х 20 р. |  |  |
| Вторник | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 6 минут |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Круговая тренировка  1.приседания  2.пресс  3 спина  4 прыжки на месте  5.разножка (широкая)  6.отжимания  7.выпрыгивание из полуприседа  8 .упражнение на спину(«рыбка») | 3 р. | 30 сек.работа+ 30 сек, отдых |  |
| 4 | Бег на месте | 5 минут |  |  |
| Четверг | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 минут |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | «Скалолаз» | 5 х 20 р. |  |  |
| 4 | «Берпи» | 5 х 10 р. |  |  |
| 5 | «Блоха» | 5 х 10 р. |  |  |
| 6 | Бег на месте (быстро) | 5 х 20 сек |  |  |
| 7 | Упражнения на пресс | 5 х 20 р. | Отдых 2 мин. |  |
| 8 | Упражнение на спину | 5 х 20 р. |  |  |
| 9 | Спина | 5х15 |  |  |
| 10 | Упражнение на стопу | 5 х 50 |  |  |
| Пятница | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  | WhatsApp |
| 2 | О.Р.У. | 20 минут |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Тренировка по видеоролику |  | https://vk.com/video137968044\_456239192 |  |
| **Группа Т. Э. - 3** | | | | |
| Воскресенье | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа 2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол 3. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога опирается на пол | 5 х 20 р.  5 х (л+п) х 15 р.  5 х 10 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 30 сек. + 5 р. | Отдых 2 минуты |  |
| 5 | Прыжки со сменой ног стоя одной ногой на опоре высотой 30-40 см. | 5 х 20 р. |  |  |
| 6 | «Лягушка» | 40-50 р. |  |  |
| 7 | «Блоха» | 5 х 10 р. |  |  |
| 8 | Прыжки с места | 10 р. |  |  |
| 9 | Упражнение на пресс | 3-4 х 20 р. |  |  |
| 10 | Упражнение на спину | 3-4 х 20 р. |  |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 3-4 х 20 р. |  |  |
| 12 | Пистолеты | 3-4 х 20 р. |  |  |
| Понедельник | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Круговая тренировка   1. Приседания 2. Пресс («складной нож») 3. Двойная разножка 4. Упражнение на спину («рыбка») 5. Прыжки вверх с подтягиванием коленей 6. Отжимания 7. Выпрыгивания из полуприседа 8. Упражнение на стопу 9. Приседания, потом выпрыгивание слитно | 4-5 р | 30 сек. работа 30 сек. отдых |  |
| Вторник | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Тренировка по видеоролику |  | https://vk.com/video137968044\_456239192 |  |
| Четверг | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Приседания 3. Быстрая разножка 4. Подъем ноги, согнутой в колене вверх, потом опустить, поднять и отвести в сторону 5. Как через барьер сбоку на быстроту | 15-20 р.  15-20 р.  20 р.  15-20 р.  15-20 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 20 сек. + – 6-8 р. | Отдых 2 минуты |  |
| 5 | Работа, как через барьер согнутой ногой в колене на быстроту | 4 х 20 р.(л + п) |  |  |
| 6 | Круговая тренировка   1. Приседания 2. Пресс («складной нож») 3. Двойная разножка 4. Упражнение на спину («рыбка») 5. Прыжки вверх с подтягиванием коленей 6. Отжимания 7. Выпрыгивания из полуприседа 8. Упражнение на стопу 9. Приседания, потом выпрыгивание слитно | 4-5 р | 30 сек.+отдых 30 сек. |  |
| 7 | Бег на месте | 5 мин. |  |  |
| Пятница | | | | |
| Подготовительная часть | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерная разминка) | 20 мин. |  |  |
| Основная часть | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением   1. Разножка (руки над головой) 2. Прыжки на месте 3. Высокое поднимание бедра (руки над головой) 4. Выпрыгивание из полного приседа 5. Вставание на опору высотой 40-50 см. | 4-5 х 20 р.  4-5 х 20 р.  4-5 х 20 р.  4-5 х 20 р.  4-5 х 20 р. | Вес 4-5 кг |  |
| 4 | Бег на месте | .5 р | 30 сек бега + отдых 2 минуты |  |

Теоретический материал

<https://www.youtube.com/watch?v=BjmrKPJUv_U>