|  |
| --- |
| **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 |  2х202х10-152 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 быстроту1. 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 силу1. 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 бедра1. 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 отягощением1. 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 бедра1. 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 бедра1. 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 тренировка1. 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 быстроту1. 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 тренировка1. 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 отягощением1. 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>