|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 15.06.2020 по 20.06.2020** | | | |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** | | | |
| Понедельник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Прыжковая подготовка   1. Прыжки с подтягиванием коленей 2. Напрыгивание на опору 3. Выпрыгивание из полного приседа 4. Прыжки как на скакалке 5. Выпрыгивание вверх в разножке 6. Скачки на одной на ноге (л+п) | 2х10 р.  2х10  2х10  2х30  2х10  2х10 | Выполнять максимально ввверх |
| 4 | Бег на месте | 4х 10сек, | Выполнять быстро |
| 5 | Бег на месте(быстро) | 3 х 20 сек. |  |
| 6 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнения на спину | 3 х 20 р. |  |
| 8 | Упражнения на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 9 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| 10 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| Четверг | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И,п.-лежа на спине ноги согнуты в коленях, подъем таза 2. И,п.-тоже ,ноги прямые -подъем прямой ноги с опорой на другую 3. «скалолаз»   И,п-стоя на коленях -выпрыгивание в присед | 3х10-15р  3х10-15р  3х40р  3х10р |  |
| 4 | «Блоха» | 3х10р |  |
| 5 | Приседание + выпрыгивание | 3х10р | Выполнять с паузой в полуприседе, |
| 6 | Бег на месте | 3 минуты |  |
| Суббота | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 5 х 20 сек. |  |
| 4 | Упражнения с отягощением (груз 2-3 кг)  1.приседания  2 разножка  3 прыжки на месте  4 .высокое поднимание бедра | 3 раза  10р  20р  20р  10р | Отдых между сериями 3-4 минуты |
| 5 | Бег на месте | 3х 30секунд. |  |
| 6 | «Складной нож» | 3х10р |  |
| 7 | «Рыбка» | 3х15р |  |
| 8 | Упражнение на стопу | 3 х 30р. |  |
| 9 | Бег на месте | 2 минуты |  |
| **Группа 3 г. базового уровня подготовки** | | | |
| Понедельник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Приседания 2. Быстрая разножка 3. Быстрые прыжки 4. Быстрая разножка широкая   На быстроту подъем бедра как через барьер | 3 х 10 р.  3 х 20 р.  3 х 30 р.  3 х 20 р.  3 х 10 р. |  |
| 4 | Бег в упоре | 3 х 10 сек. |  |
| 5 | Прыжковая подготовка   1. Прыжки с подтягиванием коленей 2. Скачки на одной ноге 3. Прыжки из полуприседа   Прыжки из полу приседа в разножке | 2х10р  2х10р  2х10р  2х10р | Выпрыгивать максимально вверх  Выпрыгивать максимально с паузой в воздухе |
| 6 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнения на спину | 3 х 20 р. |  |
| 8 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| 9 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| Вторник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 4-5 х 20 сек. |  |
| 4 | Упражнения с отягощением ( 3-4 кг)   1. Приседания 2. Высокое поднимание бедра 3. Прыжки на месте 4. Разножка 5. Выпрыгивание из полу приседа | 4 раза  10р  10р  20 р  20р  10р  . | Отдых между сериями 5- мин. |
| 5 | Бег на месте | 4х 20 секунд. |  |
| 6 | О.Ф.П,( пресс,спина ,стопа, отжимания) | 2-3 х15-20 р |  |
| Четверг | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Приседания 2. Быстрая разножка 3. Быстрые прыжки 4. Быстрая разножка широкая   На быстроту подъем бедра как через барьер | 3 х 10 р.  3 х 20 р.  3 х 30 р.  3 х 20 р.  3 х 10 р. |  |
| 4 | Прыжковая подготовка   1. Прыжки с подтягиванием коленей 2. Скачки на одной ноге 3. Прыжки из полуприседа   Прыжки из полу приседа в разножке | 2х10р  2х10р  2х10р  2х10р | Выпрыгивать максимально вверх  Выпрыгивать максимально с паузой в воздухе |
| 5 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 6 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 8 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| 9 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| Пятница | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Прыжки на месте на двух ногах | 1 минута | Отдых 1 минута. |
| 4 | Прыжки на одной ноге | 1 минута | Отдых 1 минута |
| 5 | Прыжки на другой ноге | 1 минута | Отдых 1 мин. |
| 6 | Разножка | 1 минута | Отдых 1 мин. |
| 7 | Прыжки вверх развести ноги в стороны | 1 минута | Отдых 1 мин. |
| 8 | «Блоха» (л+п) | 1 минута | Выполнять по 30 секунд. |
| 9 | Бег на месте | 1мин.+1 мин. отдых х3 раза |  |
| **Группа 5 г. базового уровня подготовки** | | | |
| Понедельник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Специальные беговые упражнения на месте | 4 х 20 сек. | Выполнять на месте, бедро, захлест, подскоки, «ножницы» |
| 4 | Пробежки | 5 х 20 сек. |  |
| 5 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Разножка двойная 3. Подъем ноги как через барьер 4. Приседание 5. Подъем ноги вверх \_ в сторону | 3 х 10 сек.  3 х 10 р.  3 х 10 р.  3 х 10 р.  3 х 10 р. | Выполнять максимально быстро |
| 6 | Прыжковая подготовка   1. Прыжки с подтягиванием коленей 2. Скачки на одной ноге (л+п) 3. Прыжки из полуприседа 4. Прыжки из полуприседа вверх в разножке 5. И.п. сесть на стул-выпрыгивание на одной ноге(л+п)   И.п.-лежа на спине,ноги согнуты у груди ,перекатиться вперед назад -выпрыгнуть вверх | 4 x 10 раз  3 x 10 раз  3х10раз  2х10 раз  2х10раз  2х10раз | Выпрыгивать максимально  Выпрыгивать с паузой в воздухе |
|  | Бег на месте быстро | 5 х 20 сек |  |
| Вторник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин |  |
| 2 | О.Р.У. (барьерные упражнения) | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Круговая тренировка  1.разножка  2 «складной нож»  3.»стульчик»  4.»рыбка»  5,прыжки подтягиванием коленей  6.»планка»  7,стопа  8.отжимания  9выпрыгивание из полного приседа  10,прыжки как на скакалке  11. «блоха»(л+п) | 2-3 раза  20раз  15 раз  30 секунд  20 раз  10 раз  1 минута  30 раз  20 раз  10-15 раз  50 раз  10 раз |  |
| 4 | Бег на месте | 30 секунд+ 30 сек, отдых х 3 раза |  |
| 5 | Заминочный бег | 2-3 минуты |  |
| 6 | Бег на месте | 10 мин |  |
| 7 | О.Р.У. (барьерные упражнения) | 10 мин. |  |
| 8 | Круговая тренировка  1.разножка  2 «складной нож»  3.»стульчик»  4.»рыбка»  5,прыжки подтягиванием коленей  6.»планка»  7,стопа  8.отжимания  9выпрыгивание из полного приседа  10,прыжки как на скакалке  11.»блоха»(л+п) | 2-3 раза  20раз  15 раз  30 секунд  20 раз  10 раз  1 минута  30 раз  20 раз  10-15 раз  50 раз  10 раз |  |
| Четверг | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | О.Р.У. | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Бег на месте | 6 х 15 сек. |  |
| 4 | «Альпинист» | 3х40 раз |  |
| 5 | «Блоха» | 3 х 10 р. |  |
| 6 | «Берпи» | 2 х 20 р. |  |
| 7 | Выпрыгивания на опоре со сменой ног | 3 х 20 р. |  |
| 8 | И.п.-стоя на опоре -прыжок вниз-отскок вверх | 3х10раз | Высота опоры 30-40 см |
| 9 | Бег на месте | 5 х 20 сек. |  |
| 10 | Упражнения на пресс( «складной нож») | 3х20 р |  |
| 11 | Упражнение на спину («рыбка») | 3 х 20 р. |  |
| 12 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 13 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| 14 | Заминочный бег | 2-3 минуты |  |
| 15 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| Пятница | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Кроссовая подготовка (или аэробика) | 15-20 мин. | Если возможность есть побегать кросс на улице |
| 2 | О.Р.У. | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Специальные беговые упражнения на месте | 5 х 40 р. |  |
| 4 | Бег на месте | 5х 20 сек. |  |
| 5 | Бег на месте с отягощением (2-3 кг) | 1 минута + отдых 2 минуты х 5 раз |  |
| 6 | О.Ф.П. –(пресс, спина, стопа, отжимания, пистолеты.) | 20,20,30,20,10 х 4 раза |  |
| 7 | Заминочный бег | 4-5 мин. |  |
| **Группа 1 г. углубленного уровня подготовки** | | | |
| Понедельник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Специальные беговые упражнения на месте | 4 х 20 сек. |  |
| 4 | Бег на месте(пробежки) | 5 х 20 сек. |  |
| 5 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И.п.-стойка на коленях- «в падении» 2. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем таза 3. И.п. лежа на спине, ноги прямые -подъем прямой ноги с тазом 4. И.п. тоже -отведение ноги в сторону | 4х20р  4х10р  4х10 р  4х10 р |  |
| 6 | Бег на месте | 4х20 сек. |  |
| 7 | «Прыжки с подтягиванием коленей | 3х10 р |  |
| 8 | Прыжки с места | 10 р |  |
| 9 | «Блоха» | 3х10 р |  |
| 10 | «Лягушка» | 50 р. |  |
| 11 | Упражнение на пресс | 40 р. |  |
| 12 | Упражнение на спину | 40 р. |  |
| 13 | Отжимания | 40 р. |  |
| 14 | Упражнения на стопу | 100 р. |  |
| 15 | Заминочный бег | 2-3 минуты |  |
| Вторник | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. | Если возможно, то в парке |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Беговые упражнения | 1. х 20 сек. |  |
| 4 | Прыжковая подготовка   1. Выпрыгивание из полуприседа 2. скачки на одной ноге 3. выпрыгивание из полуприседа в разножке в воздухе 4. прыжки на опору 5. встать на опору прыжок вниз-отскок вверх 6. прыжки с подтягиванием коленей 7. прыжки как на скакалке 8. .и.п.-на спине колени у груди, качнуться вперед назад выпрыгивание вверх 9. сидя на одной ноге, другая сзади, выпрыгивание на одной ноге(л +п) | 2х10р  2х10 р  2х10 р  2х10р  2х10 р  2х10 р  50 р  2х10 р  2х10 р | Выпрыгивать максимально  Опора высотой 40-50см  Ноги жестко держать  Спину держать ровно |
| 5 | Бег на месте | 4 х 20сек. |  |
| 6. | Заминочный бег | 3 мин. |  |
| Среда | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Кроссовая подготовка (аэробика) | 20мин. | Если есть возможность побегать в парке |
| 2 | Упражнения на гибкость | 10 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Беговые упражнения на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 4 | Упражнения на стопу | 5 х30 р |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 5 р.х20 р |  |
| 6 | Упражнение на спину | 5 р.х20р |  |
| 7 | Отжимания | 5 р.х 20 р |  |
| 8 | Пистолеты | 5 р.х 10 р |  |
| 9. | Заминочный бег | 3 минуты. |  |
| Четверг | | |  |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Беговые упражнения на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 4 | Пробежки | 4 х 30 сек. |  |
| 5 | Упражнения на быстроту:   1. Работа рук 2. Быстрая разножка 3. Приседания 4. Бег в упоре | 3 х 20 р.  3 х 20 р.  3 х 15 р.  3 х 20 р. |  |
| 6 | Прыжковая подготовка  1.Выпрыгивание из полу приседа  2.сакчки на одной ноге  3.выпрыгивание из полуприседа в разножке в воздухе  4.прыжки на опору  5.встать на опору прыжок вниз-отскок вверх  6.прыжки с подтягиванием коленей  7.прыжки как на скакалке  8.и.п.-на спине колени у груди ,качнуться вперед назад выпрыгивание вверх  9. сидя на одной ноге,другая сзади,выпрыгивание на одной ноге(л +п) | 2х10р  2х10 р  2х10 р  2х10р  2х10 р  2х10 р  50 р  2х10р  2х10 р  2х10 р | Выпрыгивать максимально  Опора высотой 40-50см  Ноги жестко держать  Спину держать ровно |
| 7 | Повторный бег | 5 х 20 сек. |  |
| 8 | Упражнение на пресс | 3-4 р.х20 р |  |
| 9 | Упражнение на спину | 3-4 р.х 20 р |  |
| 10 | Упражнение на стопу | 3-4 р.х 20 р |  |
| 11 | Отжимания | 3-4 р.х 20 р |  |
| 12 | Пистолеты | 3-4 х 10 р |  |
| 13. | Заминочный бег | 2 минуты |  |
| Пятница | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Беговые упражнения | 4 х 20 сек. |  |
| 4 | Пробежки | 5 х 20 сек. |  |
| 5 | Упражнения с отягощением   1. Разножка 2. Высокое поднимание бедра(руки над головой) 3. Приседания 4. «Складной нож» 5. «Рыбка» 6. Выпрыгивания с опоры со сменой ног 7. Выпрыгивания из полуприседа | 5 раз  20 р  20 р  10 р  10 р  10 р  20 р  10 р | Отягощение 5-10 кг. |
| 6 | Бег на месте | 30 сек.+ 1 мин, отдых х 5 раз |  |
| 7 | Заминочный бег | 5 мин. |  |
| Суббота | | | |
| Подготовительная часть | | | |
| 1 | Кроссовая подготовка (аэробика) | 15-20 мин. | Если возможно бег в парке |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть | | | |
| 3 | Повторный бег | 3 р. | 1 мин. бег + 1 мин. отдых |
| 4 | О.Ф.П. | 30 минут | Все упражнения на силу рук, спины, пресса , ног. |

**Теоретический материал**

[**https://www.sports.ru/tribuna/blogs/juriv1/632394.html**](https://www.sports.ru/tribuna/blogs/juriv1/632394.html)