|  |
| --- |
| **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 подготовка1. 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.2х102х102х302х102х10 | 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 бедра1. 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 |  3х10-15р3х10-15р3х40р3х10р |   |
| 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.приседания2 разножка3 прыжки на месте 4 .высокое поднимание бедра |  3 раза10р20р20р10р |  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 быстроту1. 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 | 2х10р2х10р2х10р 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 раза10р10р20 р20р10р.   | 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 быстроту1. 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 | 2х10р2х10р2х10р 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 быстроту1. 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 подготовка1. 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 раз3 x 10 раз3х10раз2х10 раз2х10раз2х10раз  | 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.разножка2 «складной нож»3.»стульчик»4.»рыбка»5,прыжки подтягиванием коленей6.»планка»7,стопа8.отжимания 9выпрыгивание из полного приседа10,прыжки как на скакалке 11. «блоха»(л+п)  |  2-3 раза20раз15 раз30 секунд20 раз10 раз1 минута30 раз20 раз10-15 раз50 раз10 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.разножка2 «складной нож»3.»стульчик»4.»рыбка»5,прыжки подтягиванием коленей6.»планка»7,стопа8.отжимания 9выпрыгивание из полного приседа10,прыжки как на скакалке 11.»блоха»(л+п)  |  2-3 раза20раз15 раз30 секунд20 раз10 раз1 минута30 раз20 раз10-15 раз50 раз10 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 бедра1. 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
 | 4х20р4х10р4х10 р4х10 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)
 |  2х10р2х10 р2х10 р2х10р2х10 р2х10 р50 р2х10 р2х10 р | Выпрыгивать максимальноОпора высотой 40-50смНоги жестко держатьСпину 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 приседа2.сакчки на одной ноге 3.выпрыгивание из полуприседа в разножке в воздухе4.прыжки на опору5.встать на опору прыжок вниз-отскок вверх6.прыжки с подтягиванием коленей 7.прыжки как на скакалке8.и.п.-на спине колени у груди ,качнуться вперед назад выпрыгивание вверх9. сидя на одной ноге,другая сзади,выпрыгивание на одной ноге(л +п) |  2х10р2х10 р2х10 р2х10р2х10 р2х10 р50 р2х10р2х10 р2х10 р | Выпрыгивать максимальноОпора высотой 40-50смНоги жестко держатьСпину 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 раз20 р20 р10 р10 р10 р20 р10 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)