Индивидуальный план работы с 18.03.20 г. по 10.04.2020 г.

2006-07 г.р. УТГ-2. 1 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания - 3\*5 раз.

3. Отжимания от пола - 3\*25 раз.

4. Обратные отжимания от стула - 3\*15 раз.

5. Приседания - 3\*50 раз.

6. Выпады вперед с гантелями - 3\*20 раз.

7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине - 3\*30 раз.

8. Вис на перекладине с лямками - 3\*30 сек.

9. Стретчинг - 10 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 2 занятие.

1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 3 мин.

2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3 мин.

3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 3 мин.

4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 3 мин.

5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 3 мин.

6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 3 мин.

7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 3 мин.

8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 3 мин.

9. Жонглирование - 200 раз.

10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 15 мин.

11. Пресс - 3\*30 раз.

12. Стретчинг - 10 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 3 занятие.

1. Езда на велотренажере – 30 мин. (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте).

2006-07 г.р. УТГ-2. 4 занятие.

1. Кросс на 5 км по пересеченной местности.

2006-07 г.р. УТГ-2. 5 занятие.

Упражнения с мячом на месте:

1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 1 мин.

2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 1 мин.

3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 1 мин.

4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 1 мин.

13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 3\*20 раз.

14. Планка с упором на двух предплечьях - 1,5 мин.

15. Боковая планка на правом предплечье - 40 сек.

16. Боковая планка на левом предплечье - 40 сек.

17. Стретчинг - 10 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 6 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания обратным хватом – 3\*5 раз.

3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку (или на полусдутом мяче) – 3 подхода по 1 мин.

4. Приседания на балансирующей платформе (или на полусдутом мяче) – 3\*20 раз.

5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» - 3\*10 раз.

6. Гиперэкстензия (на стуле или на полу) – 3\*20 раз.

7. Пресс на фитболе (или на полу) – 3\*50 раз.

8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки – 3 по 20 раз.

9. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

10. Перекат гимнастического колеса – 3\*12 раз.

11. Вис на перекладине – 20 сек.

2006-07 г.р. УТГ-2. 7 занятие.

1. Кросс на 5 км по пересеченной местности.

2006-07 г.р. УТГ-2. 8 занятие.

1. Жонглирование по 100 раз правой, левой ногами.

2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 100 м.

9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 100 м.

10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 100 м.

11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 100 м.

12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 100 м.

13. Планка, с упором на двух предплечьях – 2 раза\*1,5 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 9 занятие.

1. Отжимания от стула – 3\*20 раз.

2. Подтягивания на высокой перекладине – 3\*5 раз.

3. Приседания – 2\*70 раз.

4. Отжимания с упором на мяч – 3\*10 раз.

5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) – 3\*15 раз.

6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) – 2\*1 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 10 занятие.

1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 20 раз.

2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 20 раз.

3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 20 раз.

4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 20 раз.

5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – по 20 раз.

6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – 2\*1,5 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 11 занятие.

1. Кросс на 1 км по пересеченной местности. Ускорения на 30, 40, 50 м по 4 раза.

2006-07 г.р. УТГ-2. 12 занятие.

1. Езда на велотренажере – 40 мин. (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте).

2. Стретчинг – 15 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 13 занятие.

1. Подтягивание обратным хватом на высокой перекладине – 3\*6 раз.

2. Упражнение с эспандером на бицепсы рук – 3\*15 раз.

3. Упражнение с эспандером: разводы рук – 3\*15 раз.

4. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

5. Поднимание стоя гантелей на бицепс рук – 3\*12 раз.

6. Отжимание от пола на одной руке – 3\*5 раз на каждую руку.

7. «Велосипед» из и.п. лежа на спине – 1 мин.

8. «Ножницы» горизонтальные – 1 мин.

9. «Ножницы» вертикальные – 1 мин.

10. И.п. лежа на спине, поднимание прямых ног, касаясь носками пола за головой – 3\*10 раз.

2006-07 г.р. УТГ-2. 14 занятие.

1. Приседания – 3\*30 раз.

2. Выпады вперед – 3\*10 раз.

3. Выпады в сторону – 3\*10 раз.

4. Приседания на одной ноге – 3\*10 раз на каждую ногу.

5. Контролируемое падение. И.п. стоя на коленях на мягком предмете. Лодыжки надежно зафиксированы. Спина прямая. Падаете вперед, используя мышцы задней поверхности бедра, чтобы контролировать спуск как можно дольше, затем выставляете руки, чтобы предотвратить падение. Отталкиваетесь руками, чтобы вернуться в исходное положение – 3\*10 раз.

2006-07 г.р. УТГ-2. 15 занятие.

1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 3 мин.

2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3 мин.

3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 3 мин.

4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 3 мин.

5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 3 мин.

6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 3 мин.

7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 3 мин.

8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 3 мин.

9. Жонглирование - 200 раз.

10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) – 15 мин.

11. Пресс - 3\*30 раз.

12. Стретчинг - 10 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 16 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания обратным хватом – 3\*5 раз.

3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку (или на полусдутом мяче) – 3 подхода по 1 мин.

4. Приседания на балансирующей платформе (или на полусдутом мяче) – 3\*20 раз.

5. Гиперэкстензия (на стуле или на полу) – 3\*20 раз.

6. Пресс на фитболе (или на полу) – 3\*50 раз.

7. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки – 3 по 20 раз.

8. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

9. Перекат гимнастического колеса – 3\*12 раз.

10. Вис на перекладине – 20 сек.

2006-07 г.р. УТГ-2. 17 занятие.

Упражнения с мячом на месте:

1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 1 мин.

2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 1 мин.

3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 1 мин.

4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 1 мин.

13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки - 3\*20 раз.

14. Планка с упором на двух предплечьях - 1,5 мин.

15. Боковая планка на правом предплечье - 40 сек.

16. Боковая планка на левом предплечье - 40 сек.

17. Стретчинг - 10 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 18 занятие.

1. Прыжки на скакалке – 100 раз.

2. Прыжки через барьеры (фишки, мячи, машинки, книги) – 50 раз.

3. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул, пуфик, табуретку) – 3\*10 раз.

4. Прыжки на одной ноге – 3\*40 раз.

5. Поднимание на носках – 3\*50 раз.

6. Стретчинг – 10 мин.

7. Шпагат.

8. Прокатывание массажным роликом мышц ног.

2006-07 г.р. УТГ-2. 19 занятие.

1. Кросс на 6 км по пересеченной местности.

2006-07 г.р. УТГ-2. 20 занятие.

1. 1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 20 раз.

2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 20 раз.

3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 20 раз.

4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 20 раз.

5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – по 20 раз.

6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – 2\*1,5 мин.

2006-07 г.р. УТГ-2. 21 занятие.

1. Жонглирование по 100 раз правой, левой ногами.

2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 100 м.

9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 100 м.

10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 100 м.

11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 100 м.

12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 100 м.

13. Планка, с упором на двух предплечьях – 2 раза\*1,5 мин.

2012 г.р. НП-1. 1 занятие.

1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 3 мин.

2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3 мин.

3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 3 мин.

4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 3 мин.

5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 3 мин.

6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 3 мин.

7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 3 мин.

8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 3 мин.

9. Жонглирование 200 раз.

10. Удары по воротам на точность (попасть в определенный угол) – 15 мин.

11. Пресс 3\*30 раз.

12. Стретчинг 10 мин.

2012 г.р. НП-1. 2 занятие.

Упражнения с мячом на месте:

1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 1 мин.

2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 1 мин.

3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 1 мин.

4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 1 мин.

13. Пресс 3\*30 раз.

14. Планка с упором на двух предплечьях - 1,5 мин.

15. Боковая планка на правом предплечье - 40 сек.

16. Боковая планка на левом предплечье - 40 сек.

17. Стретчинг - 10 мин.

2012 г.р. НП-1. 3 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания обратным хватом – 3\*5 раз.

3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку – 3 подхода по 1 мин.

4. Приседания на балансирующей платформе – 3\*20 раз.

5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» - 3\*10 раз.

6. Гиперэкстензия – 3\*20 раз.

7. Пресс на фитболе – 3\*50 раз.

8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки – 3 по 20 раз.

9. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

10. Перекат гимнастического колеса – 3\*12 раз.

11. Вис на перекладине – 20 сек.

2012 г.р. НП-1. 4 занятие.

1. Кросс на 5 км по пересеченной местности.

2012 г.р. НП-1. 5 занятие.

1. Жонглирование по 100 раз правой, левой ногами.

2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 100 м.

9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 100 м.

10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 100 м.

11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 100 м.

12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 100 м.

13. Планка, с упором на двух предплечьях – 2 раза\*1,5 мин.

2012 г.р. НП-1. 6 занятие.

1. Отжимания от стула – 3\*20 раз.

2. Подтягивания на высокой перекладине – 3\*5 раз.

3. Приседания – 2\*70 раз.

4. Отжимания с упором на мяч – 3\*10 раз.

5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) – 3\*15 раз.

6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) – 2\*1 мин.

2012 г.р. НП-1. 7 занятие.

1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 20 раз.

2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 20 раз.

3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 20 раз.

4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 20 раз.

5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – по 20 раз.

6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – 2\*1,5 мин.

2012 г.р. НП-1. 8 занятие.

1. Кросс на 5,5 км по пересеченной местности.

2012 г.р. НП-1. 9 занятие.

1. Подтягивание обратным хватом на высокой перекладине – 3\*6 раз.

2. Упражнение с эспандером на бицепсы рук – 3\*15 раз.

3. Упражнение с эспандером: разводы рук – 3\*15 раз.

4. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

5. Поднимание стоя гантелей на бицепс рук – 3\*12 раз.

6. Отжимание от пола на одной руке – 3\*5 раз на каждую руку.

7. «Велосипед» из и.п. лежа на спине – 1 мин.

8. «Ножницы» горизонтальные – 1 мин.

9. «Ножницы» вертикальные – 1 мин.

10. И.п. лежа на спине, поднимание прямых ног, касаясь носками пола за головой – 3\*10 раз.

2012 г.р. НП-1. 10 занятие.

1. Приседания – 3\*30 раз.

2. Выпады вперед – 3\*10 раз.

3. Выпады в сторону – 3\*10 раз.

4. Приседания на одной ноге – 3\*10 раз на каждую ногу.

5. Контролируемое падение. И.п. стоя на коленях на мягком предмете. Лодыжки надежно зафиксированы. Спина прямая. Падаете вперед, используя мышцы задней поверхности бедра, чтобы контролировать спуск как можно дольше, затем выставляете руки, чтобы предотвратить падение. Отталкиваетесь руками, чтобы вернуться в исходное положение – 3\*10 раз.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ. 1 занятие.

1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 3 мин.

2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3 мин.

3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 3 мин.

4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 3 мин.

5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 3 мин.

6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 3 мин.

7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 3 мин.

8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 3 мин.

9. Жонглирование 200 раз.

10. Удары по воротам на точность (попасть в определенный угол) – 15 мин.

11. Пресс 3\*30 раз.

12. Стретчинг 10 мин.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ. 2 занятие.

Упражнения с мячом на месте:

1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 1 мин.

2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 1 мин.

3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 1 мин.

4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 1 мин.

13. Пресс 3\*30 раз.

14. Планка с упором на двух предплечьях - 1,5 мин.

15. Боковая планка на правом предплечье - 40 сек.

16. Боковая планка на левом предплечье - 40 сек.

17. Стретчинг - 10 мин.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ. 3 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания обратным хватом – 3\*5 раз.

3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку – 3 подхода по 1 мин.

4. Приседания на балансирующей платформе – 3\*20 раз.

5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» - 3\*10 раз.

6. Гиперэкстензия – 3\*20 раз.

7. Пресс на фитболе – 3\*50 раз.

8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки – 3 по 20 раз.

9. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

10. Перекат гимнастического колеса – 3\*12 раз.

11. Вис на перекладине – 20 сек.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ. 4 занятие.

1. Кросс на 5 км по пересеченной местности.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ. 5 занятие.

1. Жонглирование по 100 раз правой, левой ногами.

2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 100 м.

9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 100 м.

10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 100 м.

11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 100 м.

12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 100 м.

13. Планка, с упором на двух предплечьях – 2 раза\*1,5 мин.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ . 6 занятие.

1. Отжимания от стула – 3\*20 раз.

2. Подтягивания на высокой перекладине – 3\*5 раз.

3. Приседания – 2\*70 раз.

4. Отжимания с упором на мяч – 3\*10 раз.

5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) – 3\*15 раз.

6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) – 2\*1 мин.

2012 г.р. Группа-1. СОЭ . 7 занятие.

1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 20 раз.

2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 20 раз.

3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 20 раз.

4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 20 раз.

5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – по 20 раз.

6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – 2\*1,5 мин.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ. 1 занятие.

1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 3 мин.

2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3 мин.

3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 3 мин.

4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 3 мин.

5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 3 мин.

6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 3 мин.

7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 3 мин.

8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 3 мин.

9. Жонглирование 200 раз.

10. Удары по воротам на точность (попасть в определенный угол) – 15 мин.

11. Пресс 3\*30 раз.

12. Стретчинг 10 мин.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ. 2 занятие.

Упражнения с мячом на месте:

1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 1 мин.

2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 1 мин.

3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 1 мин.

4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 1 мин.

13. Пресс 3\*30 раз.

14. Планка с упором на двух предплечьях - 1,5 мин.

15. Боковая планка на правом предплечье - 40 сек.

16. Боковая планка на левом предплечье - 40 сек.

17. Стретчинг - 10 мин.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ. 3 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания обратным хватом – 3\*5 раз.

3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку – 3 подхода по 1 мин.

4. Приседания на балансирующей платформе – 3\*20 раз.

5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» - 3\*10 раз.

6. Гиперэкстензия – 3\*20 раз.

7. Пресс на фитболе – 3\*50 раз.

8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки – 3 по 20 раз.

9. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

10. Перекат гимнастического колеса – 3\*12 раз.

11. Вис на перекладине – 20 сек.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ. 4 занятие.

1. Кросс на 5 км по пересеченной местности.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ. 5 занятие.

1. Жонглирование по 100 раз правой, левой ногами.

2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 100 м.

9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 100 м.

10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 100 м.

11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 100 м.

12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 100 м.

13. Планка, с упором на двух предплечьях – 2 раза\*1,5 мин.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ . 6 занятие.

1. Отжимания от стула – 3\*20 раз.

2. Подтягивания на высокой перекладине – 3\*5 раз.

3. Приседания – 2\*70 раз.

4. Отжимания с упором на мяч – 3\*10 раз.

5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) – 3\*15 раз.

6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) – 2\*1 мин.

2012 г.р. Группа-2. СОЭ . 7 занятие.

1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 20 раз.

2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 20 раз.

3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 20 раз.

4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 20 раз.

5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – по 20 раз.

6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – 2\*1,5 мин.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 1 занятие.

1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами - 3 мин.

2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой - 3 мин.

3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой - 3 мин.

4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами - 3 мин.

5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами - 3 мин.

6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону – 3 мин.

7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону - 3 мин.

8. Финт Зидана в левую и правую сторону – 3 мин.

9. Жонглирование 200 раз.

10. Удары по воротам на точность (попасть в определенный угол) – 15 мин.

11. Пресс 3\*30 раз.

12. Стретчинг 10 мин.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 2 занятие.

Упражнения с мячом на месте:

1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу – 1 мин.

2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо – 1 мин.

3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево – 1 мин.

4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы – 1 мин.

6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо – 1 мин.

8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад – 1 мин.

10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо – 1 мин.

12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами – 1 мин.

13. Пресс 3\*30 раз.

14. Планка с упором на двух предплечьях - 1,5 мин.

15. Боковая планка на правом предплечье - 40 сек.

16. Боковая планка на левом предплечье - 40 сек.

17. Стретчинг - 10 мин.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 3 занятие.

1. ОРУ на месте – 5 мин.

2. Подтягивания обратным хватом – 3\*5 раз.

3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку – 3 подхода по 1 мин.

4. Приседания на балансирующей платформе – 3\*20 раз.

5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» - 3\*10 раз.

6. Гиперэкстензия – 3\*20 раз.

7. Пресс на фитболе – 3\*50 раз.

8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки – 3 по 20 раз.

9. Разведение гантелей стоя – 3\*12 раз.

10. Перекат гимнастического колеса – 3\*12 раз.

11. Вис на перекладине – 20 сек.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 4 занятие.

1. Кросс на 5 км по пересеченной местности.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 5 занятие.

1. Жонглирование по 100 раз правой, левой ногами.

2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» - 50 раз.

6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание – 50 раз.

8. Ведение мяча правой ногой подошвой – 100 м.

9. Ведение мяча левой ногой подошвой – 100 м.

10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой – 100 м.

11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой – 100 м.

12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой – 100 м.

13. Планка, с упором на двух предплечьях – 2 раза\*1,5 мин.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 6 занятие.

1. Отжимания от стула – 3\*20 раз.

2. Подтягивания на высокой перекладине – 3\*5 раз.

3. Приседания – 2\*70 раз.

4. Отжимания с упором на мяч – 3\*10 раз.

5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) – 3\*15 раз.

6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) – 2\*1 мин.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 7 занятие.

1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой – 20 раз.

2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой – 20 раз.

3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой – 20 раз.

4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой – 20 раз.

5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой – по 20 раз.

6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой – 1 мин.

8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – 2\*1,5 мин.

2012 г.р. Группа-3. СОЭ. 8 занятие.

1. Кросс на 5,5 км по пересеченной местности.