<u>План домашних, тренировочных занятий на март – апрель 2020 года.</u>

<u>Объяснительная записка.</u>

Данный учебный план тренировочных занятий воспитанников спортивной школы секции футбола, предназначен для повышения футбольного мастерства, обучения, закрепления и совершенствования тактико-технических навыков, воспитание физических качеств, поддержание морально-психологического и функционального состояния юного футболиста в домашних условиях.

Для лучшего тренировочного эффекта, при выполнении занятий по данному плану, главными условиями являются: целостность тренировки, максимальная работа, сосредоточенность и огромное желание при выполнении всех упражнений.

<u>Так как занятия проводятся в домашних условиях, а это в основном квартира, необходимы следующие рекомендации:</u>

- лучше заниматься в помещении с большой площадью или где меньше мешающей мебели;
- помещение должно хорошо проветриваться, но не должно быть сквозняка;
- желательно, что бы на полу было покрытие, ковёр, дорожка не скользящие по полу, что бы была звукоизоляция (не мешать соседям) и не получить травму;
- стены и мебель, куда возможно попадание мяча, по возможности лучше закрыть матом, матрасом или одеялом, то же для звукоизоляции;
- стараться выполнять упражнения аккуратно, под самоконтролем и подальше от окон, зеркал, витражей, люстр, ваз и других бьющихся и легколамающихся предметов;
- заниматься лучше в футзальной обуви (предварительно хорошо их вымыть и на сухо вытереть), можно в носках, но не в коем случаи не в тапках или босиком, что бы не получить травму;
- внимательно и осознано контролировать все свои действия, движения, силу удара и направления траектории мяча, главное в этих тренировках – это правильная техника выполнения того или иного задания;
- если нет, какого-либо инвентаря, можно заменить другим похожим предметом или сделать что-то подобное самому: мячи меньшего размера (гандбольные, резиновые, облегчённые, для большого тенниса), фишки (пластиковые бутылки, наполненные водой и закрытые крышкой, вырезанные верхушки этих же бутылок и другие похожие предметы), барьеры (стулья, табуретки со шваброй и др.) и так далее;
- удары наносить в сторону стены, дивана, кресла, двери и низом;
- если не понятны какие-то упражнения или дети забыли как их выполнять, позвоните тренеру для консультации;
- дополнительно, отдельно, в течении дня можно выполнять другие упражнения, взятые из интернета, литературы, придуманные самостоятельно, если есть дома другой инвентарь: велотренажёр, беговая дорожка, перекладина, диск здоровья, силовые тренажёры, гири, гантели, различные эспандеры, тренировочная резина и др., использовать его, соблюдая технику безопасности и дозировку;
- для самостоятельной тактической подготовки и развития футбольного мышления и понимания используйте просмотры футбольных матчей и передач по телевиденью, на дисках и в интернете, анализируйте и внимательно вникайте в игровые моменты, по возможности просматривайте их подробно заново;
- всегда соблюдайте чистоту, гигиену, диету, режим питания и правила поведения, помещения, где проводятся занятия, должны быть чистые, после занятий не обходимо убрать за собой, проветрить комнату и принять душ.

<u>Выполнения упражнений:</u>

<u>Бег</u> – на месте или по периметру комнаты, на беговой дорожке, велотренажёре, обычным способом и спиной вперёд;

<u>Ходьба</u> – на месте или по периметру, обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатом с пятки на носок;

<u>Круговые движения (вращения)</u> – на месте, в движение, в подскоках, головой, кистями, предплечьем, руками, туловищем, тазом, ногами, стопами;

<u>Наклоны</u> – ноги вместе, шире плеч, вперёд и назад, в стороны;

<u>Подскоки</u> – пружинистые прыжки на одной или двух ногах;

Прыжки – вверх, вперёд, в стороны и обратно, на месте, крестом, с препятствиями, с подтягиванием коленей, стоп, с движение рук;
Махи – на месте и в движении, вперёд, назад, в стороны, руками и ногами;
Приседания – на двух ногах (спина прямая), на одной ноге (пистолет с упором руками; другая нога вытянута в бок, в упоре), с разной скорость выполнения;
Равновесие – стоя на одной ноге (ласточка; корпус прямой, руки в стороны, нога в бок), проведения мяча или другого предмета вокруг туловища, головы, ноги;
Захлёст ног – вперёд, назад, в стороны;
Повороты, развороты и скручивания – с выпадом и на месте, головой, плечами, туловищем;
Стретчинг – растяжка, все упражнения которые мы делаем на тренировках;
Планка – на локтях, на ладонях, с поднятыми ногами, грудью вниз, боком (3 подхода по 30 сек., 30 сек. отдых);
Выпады – вперед (колено 90 градусов) и обратно, в стороны и обратно, с задержкой в крайнем положении;
Упр. на частоту – через фишки (4-5 штук), лицом вперёд, боком, вперёд – назад;
Отжимание – в упоре лёжа, в упоре на мяч одной рукой и двумя, с поднятие одной ноги;
Упр. рычаг – сидя на полу, упор руками в диван за спиной, поднимание и опускание корпуса (3 подхода по 30 сек. с 30 сек. отдыхом);
Выпрыгивание – резкое выпрыгивание вверх после приседания, в идеале на возвышенную хорошо укреплённую площадку (3 подхода по 6 раз, с 30 сек. отдыхом);
Боковые движения в стойке футболиста – ноги шире плеч, пятки подняты, колени согнуты, корпус наклонён вперёд, руки чуть разведены в стороны и слегка согнуты в локтях, на носках движение в стороны, за счёт голеностопного сустава, бёдра не соединяем (5-7 шагов в одну и другую сторону, 3 подхода по 6 серий, 30 сек. отдыхом);
Упр. «Супермен» - 1-ое: лёжа на полу, руки впереди параллельно, ноги вместе, поднимание и опускание рук, головы и ног; 2-ое: в упоре лёжа поднимание и держание правой руки и левой ноги и наоборот (3 подхода по 30 сек. с 30 сек. отдыхом);
Контролируемое падение – стоя на коленях, рук крестом на груди, стопы зафиксированы (помощником или зацепиться за диван), медленно опускаемся вперёд, перед полом выставляем в упор руки, отталкиваемся и возвращаемся в исходное положение (3 подхода по 6 раз, с 30 сек. отдыхом);
Упр. на пресс – лёжа на спине, руки за головой, поднимание и опускание ног и верхнего плечевого пояса, до касания локтями колен, можно со скручиванием или доп. утяжелениями;
Упр. на дыхание – стоя, но лучше в движении, с подниманием и опусканием рук, глубокий, медленный вдох, небольшая задержка дыхания, медленный выдох, можно с наклоном (6-8 раз), если есть воздушные шарики, можно их надувать и спускать;
Упр. с мячом делаем как на тренировках, только на маленьком пространстве и медленнее, обращая в-первую очередь на технику выполнения;
Имитацию ударов выполняем медленно, контролируя правильность постановки опорной ноги и правильность и точность попадания ударной ноги по мячу не нанося удара.

Сокращения:

ОРУ – общеразвивающие упражнения;
СФП – специальная физическая подготовка;
Упр. – упражнение;
Сек. – секунды;
Внутр. и внешн. стор.– внутренней и внешней стороной;
Доз-ка – дозировка (в минутах);
t`тренировки – время тренировки.

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
23 марта		24 марта		25 марта		26 марта		27 марта		28 марта		29 марта	
Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка
1.Разминка:	**8**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**
1.1. ОРУ:	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**
- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1
- ходьба;	1	- прыжки;	1	- приставной	1	- захлёст ног;	1	- ходьба;	1	- приставной	1	- захлёст ног;	1
- круговые	1	- махи;	1	и скрестный		- повороты,	1	- круговые	1	и скрестный		- развороты и	1
движения		- приседания;	1	шаг;		развороты и		движения;		шаг;		скручивание;	
(вращение);		- равновесия;	1	- отведение и	1	скручивание;		- отведение и	1	- наклоны;	1	- отведение и	1
- наклоны;	1	**1.2.Стретчинг.**	**4**	приведение;		- подскоки с	1	приведение;		- равновесия;	1	приведение;	
- подскоки;	1	**2. Упр. СФП:**	**9**	- кувырки;	1	махами;		- подскоки;	1	- махи;	1	- кувырки;	1
1.2.Стретчинг.	**3**	- отжимание;	2	- прыжки	1	- наклоны;	1	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**
2. Упр. СФП:	**11**	- перешаги –	2	крестом;		**1.2.Стретчинг.**	**4**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**
- планка;	3	вание		**1.2.Стретчинг.**	**4**	**2. Упр. СФП:**	**10**	- супермен;	3	- планка;	3	- супермен;	3
- выпады;	3	барьера;		**2. Упр. СФП:**	**11**	- планка;	3	- приседания -	3	- выпрыгива -	3	- выпады;	3
- упр. на	5	- упр. на	5	- упр. рычаг;	3	- выпады;	3	пистолет;		ние;		- контроли -	4
частоту.		частоту.		- выпрыгива -	3	- боковые	4	- прыжки в	4	- упр. на	5	руемое	
3. Упр. с	**23**	**3. Упр. с**	**25**	ние;		движения в		сторону.		частоту.		падение.	
мячом:		**мячом:**		- упр. на	5	стойке.		**3. Упр. с**	**25**	**3. Упр. с**	**24**	**3. Упр. с**	**25**
- перекаты	5	- ведение	5	частоту.		**3. Упр. с**	**23**	**мячом:**		**мячом:**		**мячом:**	
подошвой,		внешней		**3. Упр. с**	**23**	**мячом:**		- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- перекаты	5
пятка - носок;		стороной		**мячом:**		- ведение	5	- ведение	5	- жонглиро –	5	подошвой в	
- ёлочка;	5	подъёма с		- ёлочка;	5	внешней,		подошвой		вание;		движении;	
- жонглиро –	5	разворотом;		- ведение	5	внутренней;		спиной		- ведение	5	- жонглиро –	5
вание;		- упр. уголок	5	мяча		- уголок	5	вперёд;		подошвой с		вание;	
- обыгрыш	5	двумя ногами;		восьмёркой;		одной ногой;		- жонглиро –	5	разворотом;		- обыгрыш	5
фишки с		- жонглиро –		- жонглиро –	5	- удержи –	3	вание;		- обыгрыш	5	фишки с	
ложным		вание сидя;	5	вание;		вание мяча;		- обыгрыш	5	фишки с		ложным	
замахом;		- остановка		- обыгрыш	5	- обыгрыш	5	фишек -		ложным		качком;	
- имитация	3	мяча;	5	фишки с		фишки с		змейка;		замахом;		- приём	5
удара внутр.		- удар внутр.	5	ложным		перемахами;		- имитация	5	- удар внешн.	4	падуещего	
стор. стопы.		стор. стопы.		качком;		- удар	5	удара внутр.и		стороной		мяча;	
4. Заминка:	**3**	**4. Заминка:**	**2**	- имитация	3	подъёмом.		внешн. стор.		подъёма.		- удар внутр.	5
- упр. на	1	- упр. на	1	удара		**4. Заминка:**	**3**	подъёма.		**4. Заминка:**	**2**	стороной	
пресс;		пресс;		подъёмом.		- стойка на	1	**4. Заминка:**	**2**	- упр. на	1	подъёма.	
- ходьба;	1	- упр. на	1	**4. Заминка:**	**2**	лопатках;		- упр. на	1	пресс;		**4. Заминка:**	**2**
- упр. на	1	дыхание.		- планка;	1	- ходьба;	1	пресс;		- упр. на	1	- отжимание;	1
дыхание.				- упр. на	1	- упр. на	1	- упр. на	1	дыхание.		- упр. на	1
				дыхание.		дыхание.		дыхание.				дыхание.	
t`тренировки	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
30 марта		31 марта		1 апреля		2 апреля		3 апреля		4 апреля		5 апреля	
Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка
1.Разминка:	**8**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**
1.1. ОРУ:	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**
- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1
- ходьба;	1	- прыжки;	1	- приставной и скрестный шаг;	1	- захлёст ног;	1	- ходьба;	1	- приставной и скрестный шаг;	1	- захлёст ног;	1
- круговые движения (вращение);	1	- махи;	1	- отведение и приведение;	1	- повороты, развороты и скручивание;	1	- круговые движения;	1	- наклоны;	1	- развороты и скручивание;	1
- наклоны;	1	- приседания;	1	- кувырки;	1	- подскоки с махами;	1	- отведение и приведение;	1	- равновесия;	1	- отведение и приведение;	1
- подскоки;	1	- равновесия;	1	- прыжки крестом;	1	- наклоны;	1	- подскоки;	1	- махи;	1	- кувырки;	1
1.2.Стретчинг.	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**
2. Упр. СФП:	**11**	**2. Упр. СФП:**	**9**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**
- планка;	3	- отжимание;	2	- упр. рычаг;	3	- планка;	3	- супермен;	3	- планка;	3	- супермен;	3
- выпады;	3	- перешаги – вание барьера;	2	- выпрыгива - ние;	3	- выпады;	3	- приседания - пистолет;	3	- выпрыгива - ние;	3	- выпады;	3
- упр. на частоту.	5	- упр. на частоту.	5	- упр. на частоту.	5	- боковые движения в стойке.	4	- прыжки в сторону.	4	- упр. на частоту.	5	- контроли - руемое падение.	4
3. Упр. с мячом:	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**25**	**3. Упр. с мячом:**	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**25**	**3. Упр. с мячом:**	**24**	**3. Упр. с мячом:**	**25**
- перекаты подошвой, пятка - носок;	5	- ведение внешней стороной подъёма с разворотом;	5	- ёлочка;	5	- ведение внешней, внутренней;	5	- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- перекаты подошвой в движении;	5
- ёлочка;	5	- упр. уголок двумя ногами;	5	- ведение мяча восьмёркой;	5	- уголок одной ногой;	5	- ведение подошвой спиной вперёд;	5	- жонглиро – вание;	5	- жонглиро – вание;	5
- жонглиро – вание;	5	- жонглиро – вание сидя;	5	- жонглиро – вание;	5	- удержи – вание мяча;	3	- жонглиро – вание;	5	- ведение подошвой с разворотом;	5	- обыгрыш фишки с ложным качком;	5
- обыгрыш фишки с ложным замахом;	5	- остановка мяча;	5	- обыгрыш фишки с ложным качком;	5	- обыгрыш фишки с перемахами;	5	- обыгрыш фишек - змейка;	5	- обыгрыш фишки с ложным замахом;	5	- приём падуещего мяча;	5
- имитация удара внутр. стор. стопы.	3	- удар внутр. стор. стопы.	5	- имитация удара подъёмом.	3	- удар подъёмом.	5	- имитация удара внутр.и внешн. стор. подъёма.	5	- удар внешн. стороной подъёма.	4	- удар внутр. стороной подъёма.	5
4. Заминка:	**3**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**3**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**
- упр. на пресс;	1	- упр. на пресс;	1	- планка;	1	- стойка на лопатках;	1	- упр. на пресс;	1	- упр. на пресс;	1	- отжимание;	1
- ходьба;	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1	- ходьба;	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1
- упр. на дыхание.	1					- упр. на дыхание.	1						
t`тренировки	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
6 апреля		7 апреля		8 апреля		9 апреля		10 апреля		11 апреля		12 апреля	
Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка
1.Разминка:	**8**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**
1.1. ОРУ:	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**
- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1
- ходьба;	1	- прыжки;	1	- приставной	1	- захлёст ног;	1	- ходьба;	1	- приставной	1	- захлёст ног;	1
- круговые	1	- махи;	1	и скрестный		- повороты,	1	- круговые	1	и скрестный		- развороты и	1
движения		- приседания;	1	шаг;		развороты и		движения;		шаг;		скручивание;	
(вращение);		- равновесия;	1	- отведение и	1	скручивание;		- отведение и	1	- наклоны;	1	- отведение и	1
- наклоны;	1	**1.2.Стретчинг.**	**4**	приведение;		- подскоки с	1	приведение;		- равновесия;	1	приведение;	
- подскоки;	1	**2. Упр. СФП:**	**9**	- кувырки;	1	махами;		- подскоки;	1	- махи;	1	- кувырки;	1
1.2.Стретчинг.	**3**	- отжимание;	2	- прыжки	1	- наклоны;	1	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**
2. Упр. СФП:	**11**	- перешаги –	2	крестом;		**1.2.Стретчинг.**	**4**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**
- планка;	3	вание		**1.2.Стретчинг.**	**4**	**2. Упр. СФП:**	**10**	- супермен;	3	- планка;	3	- супермен;	3
- выпады;	3	барьера;		**2. Упр. СФП:**	**11**	- планка;	3	- приседания -	3	- выпрыгива -	3	- выпады;	3
- упр. на	5	- упр. на	5	- упр. рычаг;	3	- выпады;	3	пистолет;		ние;		- контроли -	4
частоту.		частоту.		- выпрыгива -	3	- боковые	4	- прыжки в	4	- упр. на	5	руемое	
3. Упр. с	**23**	**3. Упр. с**	**25**	ние;		движения в		сторону.		частоту.		падение.	
мячом:		**мячом:**		- упр. на	5	стойке.		**3. Упр. с**	**25**	**3. Упр. с**	**24**	**3. Упр. с**	**25**
- перекаты	5	- ведение	5	частоту.		**3. Упр. с**	**23**	**мячом:**		**мячом:**		**мячом:**	
подошвой,		внешней		**3. Упр. с**	**23**	**мячом:**		- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- перекаты	5
пятка - носок;		стороной		**мячом:**		- ведение	5	- ведение	5	- жонглиро –	5	подошвой в	
- ёлочка;	5	подъёма с		- ёлочка;	5	внешней,		подошвой		вание;		движении;	
- жонглиро –	5	разворотом;		- ведение	5	внутренней;		спиной		- ведение	5	- жонглиро –	5
вание;		- упр. уголок	5	мяча		- уголок	5	вперёд;		подошвой с		вание;	
- обыгрыш	5	двумя ногами;		восьмёркой;		одной ногой;		- жонглиро –	5	разворотом;		- обыгрыш	5
фишки с		- жонглиро –		- жонглиро –	5	- удержи –	3	вание;		- обыгрыш	5	фишки с	
ложным		вание сидя;	5	вание;		вание мяча;		- обыгрыш	5	фишки с		ложным	
замахом;		- остановка		- обыгрыш	5	- обыгрыш	5	фишек -		ложным		качком;	
- имитация	3	мяча;	5	фишки с		фишки с		змейка;		замахом;		- приём	5
удара внутр.		- удар внутр.	5	ложным		перемахами;		- имитация	5	- удар внешн.	4	падуещего	
стор. стопы.		стор. стопы.		качком;		- удар	5	удара внутр.и		стороной		мяча;	
4. Заминка:	**3**	**4. Заминка:**	**2**	- имитация	3	подъёмом.		внешн. стор.		подъёма.		- удар внутр.	5
- упр. на	1	- упр. на	1	удара		**4. Заминка:**	**3**	подъёма.		**4. Заминка:**	**2**	стороной	
пресс;		пресс;		подъёмом.		- стойка на	1	**4. Заминка:**	**2**	- упр. на	1	подъёма.	
- ходьба;	1	- упр. на	1	**4. Заминка:**	**2**	лопатках;		- упр. на	1	пресс;		**4. Заминка:**	**2**
- упр. на	1	дыхание.		- планка;	1	- ходьба;	1	пресс;		- упр. на	1	- отжимание;	1
дыхание.				- упр. на	1	- упр. на	1	- упр. на	1	дыхание.		- упр. на	1
				дыхание.		дыхание.		дыхание.				дыхание.	
t`тренировки	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
13 апреля		14 апреля		15 апреля		16 апреля		17 апреля		18 апреля		19 апреля	
Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка
1.Разминка:	**8**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**
1.1. ОРУ:	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**
- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1
- ходьба;	1	- прыжки;	1	- приставной и скрестный шаг;	1	- захлёст ног;	1	- ходьба;	1	- приставной и скрестный шаг;	1	- захлёст ног;	1
- круговые движения (вращение);	1	- махи;	1	- отведение и приведение;	1	- повороты, развороты и скручивание;	1	- круговые движения;	1	- наклоны;	1	- развороты и скручивание;	1
- наклоны;	1	- приседания;	1	- кувырки;	1	- подскоки с махами;	1	- отведение и приведение;	1	- равновесия;	1	- отведение и приведение;	1
- подскоки;	1	- равновесия;	1	- прыжки крестом;	1	- наклоны;	1	- подскоки;	1	- махи;	1	- кувырки;	1
1.2.Стретчинг.	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**
2. Упр. СФП:	**11**	**2. Упр. СФП:**	**9**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**
- планка;	3	- отжимание;	2	- упр. рычаг;	3	- планка;	3	- супермен;	3	- планка;	3	- супермен;	3
- выпады;	3	- перешаги – вание барьера;	2	- выпрыгива - ние;	3	- выпады;	3	- приседания - пистолет;	3	- выпрыгива - ние;	3	- выпады;	3
- упр. на частоту.	5	- упр. на частоту.	5	- упр. на частоту.	5	- боковые движения в стойке.	4	- прыжки в сторону.	4	- упр. на частоту.	5	- контроли - руемое падение.	4
3. Упр. с мячом:	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**25**	**3. Упр. с мячом:**	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**25**	**3. Упр. с мячом:**	**24**	**3. Упр. с мячом:**	**25**
- перекаты подошвой, пятка - носок;	5	- ведение внешней стороной подъёма с разворотом;	5	- ёлочка;	5	- ведение внешней, внутренней;	5	- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- перекаты подошвой в движении;	5
- ёлочка;	5	- упр. уголок двумя ногами;	5	- ведение мяча восьмёркой;	5	- уголок одной ногой;	5	- ведение подошвой спиной вперёд;	5	- жонглиро – вание;	5	- жонглиро – вание;	5
- жонглиро – вание;	5	- жонглиро – вание сидя;	5	- жонглиро – вание;	5	- удержи – вание мяча;	3	- жонглиро – вание;	5	- ведение подошвой с разворотом;	5	- обыгрыш фишки с ложным качком;	5
- обыгрыш фишки с ложным замахом;	5	- остановка мяча;	5	- обыгрыш фишки с ложным качком;	5	- обыгрыш фишки с перемахами;	5	- обыгрыш фишек - змейка;	5	- обыгрыш фишки с ложным замахом;	5	- приём падуещего мяча;	5
- имитация удара внутр. стор. стопы.	3	- удар внутр. стор. стопы.	5	- имитация удара подъёмом.	3	- удар подъёмом.	5	- имитация удара внутр.и внешн. стор. подъёма.	5	- удар внешн. стороной подъёма.	4	- удар внутр. стороной подъёма.	5
4. Заминка:	**3**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**3**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**
- упр. на пресс;	1	- упр. на пресс;	1	- планка;	1	- стойка на лопатках;	1	- упр. на пресс;	1	- упр. на пресс;	1	- отжимание;	1
- ходьба;	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1	- ходьба;	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1
- упр. на дыхание.	1					- упр. на дыхание.	1						
t`тренировки	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
20 апреля		21 апреля		22 апреля		23 апреля		24 апреля		25 апреля		26 апреля	
Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка
1.Разминка:	**8**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**	**1.Разминка:**	**8**
1.1. ОРУ:	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**
- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1
- ходьба;	1	- прыжки;	1	- приставной и скрестный шаг;	1	- захлёст ног;	1	- ходьба;	1	- приставной и скрестный шаг;	1	- захлёст ног;	1
- круговые движения (вращение);	1	- махи;	1	- отведение и приведение;	1	- повороты, развороты и скручивание;	1	- круговые движения;	1	- наклоны;	1	- развороты и скручивание;	1
- наклоны;	1	- приседания;	1	- кувырки;	1	- подскоки с махами;	1	- отведение и приведение;	1	- равновесия;	1	- отведение и приведение;	1
- подскоки;	1	- равновесия;	1	- прыжки крестом;	1	- наклоны;	1	- подскоки;	1	- махи;	1	- кувырки;	1
1.2.Стретчинг.	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**4**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**	**1.2.Стретчинг.**	**3**
2. Упр. СФП:	**11**	**2. Упр. СФП:**	**9**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**10**	**2. Упр. СФП:**	**11**	**2. Упр. СФП:**	**10**
- планка;	3	- отжимание;	2	- упр. рычаг;	3	- планка;	3	- супермен;	3	- планка;	3	- супермен;	3
- выпады;	3	- перешаги – вание барьера;	2	- выпрыгива - ние;	3	- выпады;	3	- приседания - пистолет;	3	- выпрыгива - ние;	3	- выпады;	3
- упр. на частоту.	5	- упр. на частоту.	5	- упр. на частоту.	5	- боковые движения в стойке.	4	- прыжки в сторону.	4	- упр. на частоту.	5	- контроли - руемое падение.	4
3. Упр. с мячом:	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**25**	**3. Упр. с мячом:**	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**23**	**3. Упр. с мячом:**	**25**	**3. Упр. с мячом:**	**24**	**3. Упр. с мячом:**	**25**
- перекаты подошвой, пятка - носок;	5	- ведение внешней стороной подъёма с разворотом;	5	- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- ёлочка;	5	- перекаты подошвой в движении;	5
- ёлочка;	5	- упр. уголок двумя ногами;	5	- ведение мяча восьмёркой;	5	- ведение внешней, внутренней;	5	- ведение подошвой спиной вперёд;	5	- жонглиро – вание;	5	- жонглиро – вание;	5
- жонглиро – вание;	5	- жонглиро – вание сидя;	5	- жонглиро – вание;	5	- уголок одной ногой;	5	- жонглиро – вание;	5	- ведение подошвой с разворотом;	5	- обыгрыш фишки с ложным качком;	5
- обыгрыш фишки с ложным замахом;	5	- остановка мяча;	5	- обыгрыш фишки с ложным качком;	5	- удержи – вание мяча;	3	- обыгрыш фишек - змейка;	5	- обыгрыш фишки с ложным замахом;	5	- приём падуещего мяча;	5
- имитация удара внутр. стор. стопы.	3	- удар внутр. стор. стопы.	5	- имитация удара подъёмом.	3	- обыгрыш фишки с перемахами;	5	- имитация удара внутр.и внешн. стор. подъёма.	5	- удар внешн. стороной подъёма.	4	- удар внутр. стороной подъёма.	5
4. Заминка:	**3**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**	- удар подъёмом.	5	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**	**4. Заминка:**	**2**
- упр. на пресс;	1	- упр. на пресс;	1	- планка;	1	**4. Заминка:**	**3**	- упр. на пресс;	1	- упр. на пресс;	1	- отжимание;	1
- ходьба;	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1	- стойка на лопатках;	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1	- упр. на дыхание.	1
- упр. на дыхание.	1					- ходьба;	1						
						- упр. на дыхание.	1						
t`тренировки	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
27 апреля		28 апреля		29 апреля		30 апреля		1 мая		2 мая		3 мая	
Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка	Упражнения	Доз-ка
1.Разминка:	**8**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**	**1.Разминка:**	**9**						
1.1. ОРУ:	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**	**1.1. ОРУ:**	**5**						
- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1	- бег;	1						
- ходьба;	1	- прыжки;	1	- приставной	1	- захлёст ног;	1						
- круговые	1	- махи;	1	и скрестный		- повороты,	1						
движения		- приседания;	1	шаг;		развороты и							
(вращение);		- равновесия;	1	- отведение и	1	скручивание;							
- наклоны;	1	**1.2.Стретчинг.**	**4**	приведение;		- подскоки с	1						
- подскоки;	1	**2. Упр. СФП:**	**9**	- кувырки;	1	махами;							
1.2.Стретчинг.	**3**	- отжимание;	2	- прыжки	1	- наклоны;	1						
2. Упр. СФП:	**11**	- перешаги –	2	крестом;		**1.2.Стретчинг.**	**4**						
- планка;	3	вание		**1.2.Стретчинг.**	**4**	**2. Упр. СФП:**	**10**						
- выпады;	3	барьера;		**2. Упр. СФП:**	**11**	- планка;	3						
- упр. на	5	- упр. на	5	- упр. рычаг;	3	- выпады;	3						
частоту.		частоту.		- выпрыгива -	3	- боковые	4						
3. Упр. с	**23**	**3. Упр. с**	**25**	ние;		движения в							
мячом:		**мячом:**		- упр. на	5	стойке.							
- перекаты	5	- ведение	5	частоту.		**3. Упр. с**	**23**						
подошвой,		внешней		**3. Упр. с**	**23**	**мячом:**							
пятка - носок;		стороной		**мячом:**		- ведение	5						
- ёлочка;	5	подъёма с		- ёлочка;	5	внешней,							
- жонглиро –	5	разворотом;		- ведение	5	внутренней;							
вание;		- упр. уголок	5	мяча		- уголок	5						
- обыгрыш	5	двумя ногами;		восьмёркой;		одной ногой;							
фишки с		- жонглиро –		- жонглиро –	5	- удержи –	3						
ложным		вание сидя;	5	вание;		вание мяча;							
замахом;		- остановка	5	- обыгрыш	5	- обыгрыш	5						
- имитация	3	мяча;		фишки с		фишки с							
удара внутр.		- удар внутр.	5	ложным		перемахами;							
стор. стопы.		стор. стопы.		качком;		- удар	5						
4. Заминка:	**3**	**4. Заминка:**	**2**	- имитация	3	подъёмом.							
- упр. на	1	- упр. на	1	удара		**4. Заминка:**	**3**						
пресс;		пресс;		подъёмом.		- стойка на	1						
- ходьба;	1	- упр. на	1	**4. Заминка:**	**2**	лопатках;							
- упр. на	1	дыхание.		- планка;	1	- ходьба;	1						
дыхание.				- упр. на дых.	1	- упр. на дых.	1						
t`тренировки	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**	**t`тренировки**	**45**						