**Тренировочный план отделения «футбол»,**

**тренер – Кяльбиев Р.Т.**

**с 09.11.2020 по 23.11.2020. Группа – Начальной подготовки (Н-П 2).**

Недельный микроцикл:

**Три занятия в неделю согласно План-графику распределения нагрузки на 2020-2021 учебный год.**

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 4-5 подходов по 25 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мячом набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

**Понедельник:**

Дома, на улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 15 мин. Гимнастика 10-12мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 4-5 подходов по 25 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мячом набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

**Среда:**

Дома, на улице (в ограде или возле дома): Кросс – 30 мин. Гимнастика 10-12мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 4-5 подходов по 25 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мячом набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра

**Пятница:**

Дома, на улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 15 мин. Гимнастика 10-12мин.

На 10 – 15 метрах прямой: вперёд - упр. Назад – семенящий бег.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Сгибание-разгибание рук из виса на перекладине

5. Упражнение на пресс 4-5 подходов по 25 раз.

6. Челночный бег 3 по 7 метров.

7. Рывки вперед по 3-4 метра остановка, развороты,

8. Работа с мячом набивание, перекаты с правой на левую ногу, обводка фишек.

9 Имитация удара без мяча. передача внутренней стороной стопы в стену с расстояния 1.5-2 метра