**Тренировочный план отделения «футбол»,**

**тренер – Кяльбиев Р.Т.**

**с 09.11.2020 по 23.11.2020. Группа – Спортивно оздоровительный этап.**

Недельный микроцикл:

**Два 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. Ведение мяча остановка под подошву по сигналу , следующий сигнал продолжаем ведение

5. Упражнение на пресс 2 по 15 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.

**Понедельник:**

 Дома, на улице (в ограде или возле дома): Разминочный бег – 5 мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Ведение мяча остановка под подошву по сигналу , следующий сигнал продолжаем ведение

5. Упражнение на пресс 2 по 15 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.

**Среда:**

 Дома, на улице (в ограде или возле дома): Кросс – 5 мин.

1.Разминка всех групп мышц, растяжка вращение стопами.

2. Выпрыгивание с низкого приседа.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

4. Ведение мяча остановка под подошву по сигналу , следующий сигнал продолжаем ведение

5. Упражнение на пресс 2 по 15 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.