**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

младшей группы «Футбол»

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

**Разминка с мячом**

 – мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение;

- мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую и правую стороны;

- мяч в руке, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее; вытянуть левую ногу, перенести мяч правой рукой в левую;

- ноги поставить на ширине плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног;

- подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги, поймать мяч; то же самое, но левой ногой;

- несильно ударить мяч о грунт, после отскока ударить голеностопом вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

**Ведение мяча**

- внутренней и внешней стороной подъема

- с обводкой стоек

- с применением обманных движений и последующим ударом в цель

- набивание мяча одной ногой, двумя ногами, одной ногой с чередованием стопа-бедро, двумя ногами с чередованием стопа-бедро, головой, с чередованием стопа-бедро-голова.

**Удар по мячу**

- удар по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега

- обводка стоек и удар

- удар внутренней стороны подъема сначала, потом середины подъема

- удар носком, пяткой, резаный удар.

**Комплекс упражнений для вратаря**

- подбросить мяч обеими руками как можно выше и поймать его

- подбросить мяч обеими руками как можно выше, и поймав его в прыжке, прижать к груди

- подбросить мяч обеими руками как можно выше, развернуться на 90, 180 и 360 градусов, и не дав мячу упасть, поймать его

- сидя ударить мяч об землю, быстро встать и поймать его после отскока.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

средней группы «Футбол»

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

*1.Разминка с мячом*

*-* жонглирование мяча разными бедрами, максимальное количество жонглирования с мячом

- вращение мяча по линии талии в движении

- подкинуть мяч ногой вверх и поймать его, мяч не должен упасть

- удерживание мяча на голове

- жонглирование мячом в положении сидя.

*2. Медленный равномерный бег:*

- скрестные движения правым и левым боком /1 круг /

- бег с высоким подниманием бедра /1 круг/

- захлестывание голени назад /1 круг/

- многоскоки /1 круг/

- бег прыжками /по прямой - 1 круг, по сторонам – 1 круг/

- бег спиной /1 круг/

- семенящий бег /1 круг/

- спокойный бег /2 круга/

*3. Общие развивающие подводящие упражнения на месте.*

4. Челночный бег. / 2 повтора/

5. Ускорения: а) высокий старт /1 раз/;

б) из положения - упор, лежа /5 отжиманий/;

в) положение – лежа на спине /пресс – 5 раз/;

6. Растяжка ног.

7. Остановка мяча на месте. /10 повторов со сменой ног/

8. Остановка в движении /6 повторов со сменой ног/

9. Остановка подошвой в движении, с ударом по мячу серединой подъема.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

**План следует выполнять во вторник, четверг, субботу и воскресенье, по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК

старшей группы «Футбол»

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

*Разминка с мячом*

*-* жонглирование мяча разными бедрами, максимальное количество жонглирования с мячом

- вращение мяча по линии талии в движении

- подкинуть мяч ногой вверх и поймать его, мяч не должен упасть

- удерживание мяча на голове

- жонглирование мячом в положении сидя.

*Физическая подготовка*

- медленный бег, ходьба, челночный бег 3х10

- бег с высоким подыманием бедра

- два шага, прыжок в высоту и удар головой

- бег спиной вперед

- 10 рывков на месте и стартовая скорость на 10 метров

- прыжки на одной ноге и на двух ногах вверх и вперед

- бег с изменением направления

- ходьба гусиным шагом вперед

- прыжки в присяду вперед

*Спортивная подготовка*

- жонглирование мяча различными способами

- бросить мяч за голову, развернуться к мячу и обработать, выполнить скоростное ведение на дистанции 10 метров

- пас пяткой в движении

- сидя послать мяч вперед, встать и выполнить старт к мячу

- лежа на животе, покатить мяч вперед, быстро встать и стартовать к мячу

- удар по мячу с середины лба

- удар по мячу головой – в прыжке, с разворотом головы вправо и влево

- подбросить мяч вверх, чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока.

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

**План следует выполнять во вторник, среду, четверг, субботу и воскресенье, по три раза в день!**