|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 14.02.2022 по 20.02.2022** | | | | | |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** | | | | | |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Используемые ресурсы для подачи информации и обратная связь(электронная почта, WhatsApp)** | |
| Понедельник | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Приседания 3. Подъем бедра как через барьер   Двойная разножка | 2 х 20 р.  2 х 10-15 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р. |  | |  |
| 4 | Быстрый бег | 2 х 20р |  | |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 2 х 15-20 р. |  | |  |
| 6 | Упражнение на спину(рыбка) | 2 х 15-20 р. |  | |  |
| 7 | Отжимания | 2 х 10-15 р. |  | |  |
| 8 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  | |  |
| 9 | Упражнение на стопу | 2 х 50 р. |  | |  |
| Четверг | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол   И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза | 2 х 10-15 р.  2 х 20 р. |  | |  |
| 4 | Приседания + выпрыгивания | 3 х 10 р. |  | |  |
|  | И. п. – лежа на спине, подъем левой руки, подъем правой ноги | 2 х 20р |  | |  |
| 6 | И. п. – лежа на животе, подъем левой руки, подъем правой ноги | 2 х 20р |  | |  |
| 7 | Бег на месте | 1 мин. |  | |  |
| Суббота | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 мин |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Приседания ,разножка, выпрыгивания | 3х 20раз | Выполнение задания с грузом 1-2кг(бутылка с водой) | |  |
| 4 | Отжимания,пресс,спина | 3 х 15раз | Можно с грузом на пресс и спину | |  |
| 5 | Бег на месте | 3 мин |  | |  |
| **Группа 2 года базового уровня подготовки** | | | | | |
| Понедельник | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения (упражнения на гибкость) | 15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Разножка 3. «Скалолаз» 4. «Берпи» 5. Приседания   Подъем бедра вверх-вниз-в сторону | 2 х 20 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р.  2 х 10 р.  2 х 10 р. |  | |  |
| 4 | Бег на месте(бедро) быстро | 2 х 20 сек. | Отдых 2 минуты | |  |
| 5 | Упражнения на силу   1. Пистолеты 2. Упражнение на пресс 3. Упражнение на спину ( «рыбка»)   Упражнение на стопу | 2 х 10 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р.  2 х 50 р. |  | |  |
| Четверг | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением   1. Бедро 2. Приседания 3. Выпад вперед- выпад назад 4. Прыжки с грузом   Выпрыгивание из полуприседа | 3 р.  3 р.  3 р.  3 р.  3 р. |  | |  |
| 4 | Бег на месте | 3 х 30 сек. |  | |  |
| 5 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  | |  |
| 6 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  | |  |
| Пятница | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения (упражнения на гибкость) | 15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа 2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол   И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза. | 2 х 15-20 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р. |  | |  |
| 4 | Быстрый бег на месте | 2 х 30 сек. |  | |  |
| **5** | **Прыжки с места** | **10 р.** |  | |  |
| 6 | «Лягушка» | 30 р. |  | |  |
| 7 | «Стульчик» | 2 х 30 секунд. |  | |  |
| 8 | Упражнение на пресс | 2-3 х 20 р. |  | |  |
| 9 | Упражнение на спину | 2-3 х 20 р. |  | |  |
| 10 | Отжимания | 2-3 х 15-20 р. |  | |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 2х 50 р. |  | |  |
| Воскресенье | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(упражнения на гибкость) | 15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Приседания 2. Быстрая разножка 3. Быстрые прыжки 4. Выпрыгивание со сменой ног быстро | 3 х 10р.  3 х 20 р.  3 х 20 р.  3 х 20 р. |  | |  |
| **Группа 4 года базового уровня подготовки** | | | | | |
| Понедельник | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 минут |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Бедро быстро 3. Подъем бедра вверх и в сторону(л+п) 4. Разножка | 4 х 20 р.  2 х 20 р.  2 х 20 р.  4 х 10 р. |  | |  |
| 4 | Упражнения на заднюю поверхность бедра  1)И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа   1. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол 2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза. | 2 х 20 р.  2 х 20 р.  2 х 30 р. |  | |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 2-3 х 20 р. |  | |  |
| 6 | Пистолеты | 2-3 х 10 р. |  | |  |
| 7 | Отжимания | 2-3 х 20 р. |  | |  |
| 8 | Упражнение на стопу | 2-3 х 50 р. |  | |  |
| 9 | Бег на месте быстро | 3 х 20 сек. |  | |  |
| Вторник | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 минут |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 минут |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Круговая тренировка   1. Разножка 2. Упражнение на пресс (складной нож) 3. «Стульчик» 4. Упражнение на спину (рыбка) 5. Выпрыгивания из полного приседа 6. «Планка» 7. Прыжки с подтягиванием коленей 8. Отжимания 9. «Блоха» (л+п)   Стопа | 2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. | 30 сек.работа+ 30 сек, отдых | |  |
| 4 | Бег на месте | 3-4 мин. |  | |  |
| Четверг | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 8 минут |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 минут |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | «Скалолаз» | 4 х 20 р. |  | |  |
| 4 | «Берпи» | 4 х 10 р. |  | |  |
| 5 | «Блоха» | 4 х 10 р. |  | |  |
| 6 | Бег на месте (быстро) | 4 х 30 сек. |  | |  |
| 7 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. | Отдых 2 мин. | |  |
| 8 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  | |  |
| 9 | Отжимания | 3 х 20 р. |  | |  |
| 10 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  | |  |
| Пятница | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Аэробика | 5-8 мин. | Непрерывно под музыку | |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением   1. Разножка 2. Выпад вперед + выпад в сторону 3. Высокое поднимание бедра 4. Выпрыгивание из полуприседа 5. Вставание на опору 6. Подъем на стопе   Вставание на опору | 3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р. | Отягощение весом 2-3 кг. | |  |
| 4 | Бег на месте | 2-3 мин. |  | |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  | |  |
| 6 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  | |  |
| 7 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  | |  |
| 8 | Отжимания | 3 х 20 р. |  | |  |
| **Группа 3 года тренировочного этапа подготовки** | | | | | |
| Понедельник | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра   1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа 2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога согнута в колене 3. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога согнута в колене 4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза | 4 х20 р.  4 х 20 р.  4 х 20 р.  4 х 30 р. |  | |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 5 х 20 сек. | Отдых 2 мин. | |  |
| 5 | Прыжки с подтягиванием коленей | 5 х 10 р. |  | |  |
| 6 | Прыжки на месте | 10 р. |  | |  |
| 7 | «Блоха» | 5 х 20 р. |  | |  |
| 8 | «Лягушка» | 40-50 р. |  | |  |
| 9 | Упражнение на пресс | 3-4 х 20 р. |  | |  |
| 10 | Упражнение на спину | 3-4 х 20 р. |  | |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 3-4 х 20 р. |  | |  |
| 12 | Отжимания | 3-4 х 20 р. |  | |  |
| 13 | Бег на месте | 3-4 мин. |  | |  |
| Вторник | | |  | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Прыжковая тренировка по видео | Каждое по 10 р. |  | |  |
| 4 | Бег на месте | 3-5 мин. |  | |  |
| Четверг | | |  | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Аэробика | 15 мин. | Непрерывное выполнение под музыку | |  |
| 4 | Упражнение на пресс | 5 х 20 р. |  | |  |
| 5 | Упражнение на спину | 5 х 20 р. |  | |  |
| 6 | Упражнение на стопу | 5 х 50 р. |  | |  |
| 7 | Отжимания | 5х 15-20 р. |  | |  |
| Пятница | | |  | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 10-15 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения на быстроту   1. Работа рук 2. Бег в упоре быстро 3. Разножка двойная 4. Подъем бедра(Как через барьер сбоку) | 3 х 20 р.  3 х 20 р.  3 х 10 р.  3 х 20 р. |  | |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 4 х 20 сек. | Отдых 2 мин. | |  |
| 5 | Прыжковая тренировка по видео |  |  | |  |
| 6 | Бег на месте | 3-4 мин. |  | |  |
| Воскресенье | | | | | |
| Подготовительная часть | | | | | |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 3 | Упражнения с отягощением   1. Разножка 2. Прыжки на месте 3. Высокое поднимание бедра (руки над головой) 4. Выпрыгивание из полного приседа 5. Приседания (руки над головой) 6. Выпад вперед, выпад назад, выпад в сторону и в другую 7. Упражнение на пресс   Упражнение на спину(«рыбка») | 3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 10-15 р.  3-4 х 20 р.  3-4 х 10 р.  3-4 х 10 р.  3-4 х 10 р. | Отягощение весом 4-5 кг | |  |
| 4 | Бег на месте | 30 сек. х 4 р. | Отдых 1 мин. | |  |

**Теоретический материал**

**https://rusatletik.ru/pryzhki-v-legkoj-atletike.html`**