**Индивидуальный план работы на период отпуска**

**Тренера-преподавателя Сорочкина М.О. с 19 по 29.01.2023г.**

**Группы: ТЭ-1(1), ТЭ-1(2)**

**Понедельник**  
1. Разминка.  
2. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.

3. Скакалка 50 раз 3-4 повтора с интервалами в 5 минут.

4. Работа с мячом от стенки.

**Среда**  
1. Разминка.  
2. Кросс 1 км.

3. Челночный бег, бег елочкой с изменением направлений.

**Пятница**  
1. Разминка.  
2. Бег с ускорениями. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.

3. Работа с мячом от стенки.  
4.Передачи, остановки мяча внутренней и внешней стороной стопы.

**Суббота**

1. Разминка.  
2. Бег с ускорениями. Обвод фишек, стоек.

3. Передачи, остановки мяча.

**Воскресенье**  
1. Разминка.  
2. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.

3. Скакалка 50 раз 3-4 повтора с интервалами в 5 минут.

4. Работа с мячом от стенки.

**Группа НП-2**

**Понедельник**  
1. Разминка.  
2. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.

3. Скакалка 50 раз 3-4 повтора с интервалами в 5 минут.

4. Работа с мячом от стенки.

**Среда**  
1. Разминка.  
2. Кросс 1 км.

3. Челночный бег, бег елочкой с изменением направлений.

**Пятница**  
1. Разминка.  
2. Бег с ускорениями. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.

3. Работа с мячом от стенки.  
4.Передачи, остановки мяча внутренней и внешней стороной стопы.

**Воскресенье**  
1. Разминка.  
2. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.

3. Скакалка 50 раз 3-4 повтора с интервалами в 5 минут.

4. Работа с мячом от стенки.

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сорочкин М.О.