**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 20.04, 22.04, 24.04

**Тема занятия:** ОФП (комплексы упражнений на развитие силы, выносливости)

**Задание:** Выполнять комплекс упражнений, каждое утро в течении недели.

**Материалы:**  **УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ**

1. Медленный бег до 3минут.
2. Упражнения на восстановления дыхания.
3. Руки вверх вдох, руки  опустить выдох.
4. Упражнения на осанку:
5. Руки в стороны - ходьба на носках.
6. Руки на пояс – ходьба на пятках.
7. Руки вверх ладонями   вовнутрь – ходьба на прямых ногах. (Ноги в коленях во время ходьбы не сгибать)
8. Руки за спину – ходьба на внутренних и внешних сводах стопы.
9. Руки  в замок за голову локти в стороны – ходьба в полуприсиде. (Спину держать ровно).
10. Руки на колени ходьба в полном приседе.
11. Ходьба «Крабиками». (Повернуться спиной вперед, присесть, руки  ладонями на пол, ноги согнуты в коленях).

**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ.**

1. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. Круговые вращения головой  1-8 влево, 1-8  вправо.
2. И.П. ноги врозь  (узкая стойка), руки за спину. 1-наклон головы  влево, 2- вправо, 3- вперед,4- назад.
3. И.П. ноги врозь (узкая стойка),  пальцы в замок 1-8 вращательные движения кистями вперед, 1-8 назад, 1-8 волнообразно.
4. И.П. Ноги врозь (средняя стойка),  руки в стороны - локтевой сустав

расслабить, круговые вращения предплечьями , 1- 4   вовнутрь,  1- 4 расслабить, 1- 4 наружу, 1- 4 расслабить.

1. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам. 1- 4 круговые вращения вперед, 1- 4 круговые вращения  назад.
2. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед) 1 -8 круговые вращения туловищем вправо,1-8 круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально).
3. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально).
4. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка), руки на коленях. 1-4 подседая сводим колени вовнутрь, 1-4 подседая разводим колени наружу.
5. И.П.Руки за спину, правая  нога на носке 1-8 вращаем  голеностоп  вправо, 1-8 вращаем голеностоп  влево. Тоже левую ногу.
6. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок  ладонями к груди.1- руки вперед ладонями наружу, 2- И. П. 3- руки вверх ладонями наружу, 4- И.П..
7. И.П. Ноги врозь  (средняя стойка), правая рука вверху левая внизу 1- 4 рывки руками. Меняем положение рук.
8. И.П. Ноги врозь  (средняя стойка), руки перед грудью согнуты в локтях 1-4  рывки согнутыми руками, 1-4 рывки прямыми руками.
9. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) руки в стороны, пальцы расслаблены. 1- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 2- руки вверх пальцы расслабить, 3- руки к плечам пальцы сжать  в кулаки, 4- руки в стороны пальцы расслабить.
10. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки вперед  1- пальцы с силой сжать, 2- расслабить 3-4 тоже.
11. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед ладонями вниз. Ножницы 1-8  малая амплитуда, 1-8 большая амплитуда.
12. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед скрестно ладонями во внутрь (ладони повернуты друг к другу), пальцы соединить в замок. 1- выполняются вращательные движения снизу вверх (кисти рук движутся к туловищу верх и выпрямляются вперед). 2-И.П. (выполняется вращательное движение в обратную сторону). 3-4 тоже.
13. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), стопы параллельно руки на поясе. 1-2 наклон влево, 3-4 наклон вправо.
14. И.П. Ноги  врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки взамок за голову. 1- поворот влево, 2- И.П., 3- поворот вправо, 4-И.П..
15. И.П.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно,  руки на поясе. 1- 3  плавные наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться пола руками) ,4- прогнуться назад.
16. И.П. Левая нога прямая, стоит  на пятке носок на себя, правая согнута в колене, левая рука за спину. 1-4 пружинистые наклоны к левой прямой ноге, стараясь ладонью коснуться пальцев ног. Меняем положение ног. Тоже выполняем к другой ноге.
17. И.П.Ноги вместе, руки впереди опущены,  ладонями к ногам.  Не сгибая ног  в коленях, переставлять поочередно руки по ногам вниз, затем по полу вперед до упора лежа, отжаться, и не сгибая ног в коленях переставляя руки поочередно подняться в И.П..
18. И.П.Ноги врозь  (широкая стойка), руки  согнуты в локтях (правая ладонь к левому локтю, левая ладонь к правому локтю). 1-3 пружинистые и плавные наклона вперед, 4- прогнуться назад.(стараться коснуться локтями пола).
19. И.П.Ноги вместе, руками взять за икры ног и потянуться лбом к коленям, 1-8 держать. Плавно выпрямиться, немного прогнувшись назад и расслабиться.
20. И.П.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки ладонями на пол. « Медведь» Делаем несколько шагов вперед  (правая рука правая нога, левая рука левая нога), остановка руки и ноги параллельно  (делая опору на руки, отталкиваясь обеими ногами и поднимая ноги вверх) «взбрыкиваем» ходьба назад (так же), остановка и «взбрыкивание».
21. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руками взять за голеностоп и расслабиться (отдых).
22. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки в стороны пальцы сжаты в кулаки. « Мельница». Наклониться вперед, 1- правой рукой достать левой ноги, 2-И.П. 3- левой рукой достать правой ноги 4-И.П.
23. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка) – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.1-3 пружинистые приседания, 4- И.П.
24. И.П. Ноги вместе – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно. 1-3 пружинистые приседания, 4- И.П..
25. И.П. Ноги врозь стопы параллельно  (широкая стойка)- руки вперед ладонями вниз. 1-3 пружинистые приседания,4- И.П..
26. И.П. Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак (кулак на уровне плеча), левая нога назад на носок.1 – поворот в сторону руки, 2-И.П., 3- поворот в сторону руки, 4-И.П..  Меняем положение рук и ног.
27. И.П.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки за спиной пальцы соединены (правая рука сверху, локоть за головой, левая рука снизу локоть за спиной).
28. присесть (спина ровно)
29. И.П..
30. присесть (спина ровно)

     4-И.П.

Меняем положения рук.

     1-4 тоже.

1. И.П..Руки за спину, ноги врозь стопы параллельно ( узкая стойка).
2. движение тазом  влево
3. движение тазом  вправо
4. движение тазом вперед
5. движение тазом назад.

Спину держать ровно.

1. И.П.Ноги врозь стопы параллельно, руки в замке за головой (узкая стойка – полуприсед).

1-4- круговые движения тазом влево.

1-4 круговые движения тазом вправо.

Спину держать ровно.

1. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка)

1-8- плавный вдох  (выполняется вдох по максимуму).

Во время вдоха растягиваем позвоночник и на задержке дыхания держим мышцами растянутый позвоночник  по возможности долго.

1-8 выдох и расслабиться.

1. И.П.Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка).

1-2- руки развести в стороны и сделать плавный вдох.

1-2 -руки свисти полу дугами вперед ладони повернуть вовнутрь,  одновременно подняться на носки, сделать плавный выдох и выполнить полуприсед при этом оставаться на носках.  На задержке дыхания (максимально) остаться  в таком положении.

1-4 плавный вдох,  одновременно опуститься на всю ступню и выпрямившись расслабиться.

1. И.П.правая нога впереди, левая сзади (широкая стойка), носки ног смотрят вперед,  руки на колене впереди стоящей ноги.

1-4- пружинистые раскачивания с опусканием вниз до болевых ощущений.

- меняем положения ног.

1. И.П.Ноги врозь (широкая стойка) стопы параллельно.

Вес тела переносим на правую ногу, руки на колени правой ноги

1-4 пружинистые раскачивания в правую сторону.

1-4 в левую сторону.

1. И.П. Полный присед на правой ноге, левая нога прямая в сторону на пятку, руки вперед.
2. выполняется перекат с правой ноги на левую ногу.
3. 2-выполняется перекат с левой ноги на правую ногу.       3-4 тоже.

**Упражнения в положении сидя.**

1. И.П. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3- наклон посредине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.
2. И.П. Сед ноги вместе ,1-3- наклон вперед, 4- выпрямиться.
3. И.П. В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1-4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны.
4. И.П. Сед на полу ноги вместе,  руки в упоре сзади. 1- правую нога согнуть в колене, 2-выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- И.П.1-4-левую ногу.
5. И.П. Сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.1- ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, 2- выпрямить вверх.3-согнуть в коленях и подтянуть к себе,4-положить на пол.
6. Лечь на спину ноги врозь и расслабиться.

**Упражнения в положении лежа.**

1. И.П. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1-10 выполнить движения ногами вперед.1-10 выполнить движения ногами назад.
2. И.П. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх.  Поддерживая поясницу руками 1- ноги развести в стороны, 2 ноги скрестить – правая нога впереди  левая сзади. 3 ноги развести в стороны. 4 скрестить – левая нога впереди, правая сзади.5- развести в стороны. 6-правая вперед  левая назад, 7- левая вперед, правая назад . 8-ноги развести в стороны.
3. И.П. Лежа на спине руки в замок за голову. 1- соединить правый локоть и левое колено, 2-И.П.3- соединить левый локоть и  правое колено,4-И.П.
4. И.П.  Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
5. И.П. лежа на спине, руки в замок за голову.1-соединить оба локтя и оба колена. 2-И.П., 3- соединить оба локтя и оба колена 4- возвратиться в исходное положение.
6. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
7. И.П. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5- подтянуть к себе, 6-положить. 1-6 левую ногу.
8. И.П. Лежа на спине 1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе,2- повернуть вправо,3-повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол.
9. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
10. И.П. Лежа на спине, руки в замок за голову. 1-поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2- И.П. 3-4 тоже.
11. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
12. И.П. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить,3- 4 то же.
13. И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.1- поднять  прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2- плавно опустить. 3-4- тоже.
14. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
15. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2- выпрямить вверх, 3- коснуться пола за головой, 4- выпрямить вверх (выполняется 6-10 серий).
16. И.П. Лежа на спине ноги вместе,  руки вдоль туловища расслабиться.
17. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- напрячь мышцы груди, 4- расслабить.
18. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые  ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3-4 раза.
19. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
20. И.П. Лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая.
21. Мах левой ногой  вверх, 2- опустить, 3- мах вперед,4- мах назад. Выполнять15-20 раз.
22. И П. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15секунд.

Выполнять 3-4 раза.

1. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
2. И.П. Лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая.
3. мах правой ногой вверх,2- опустить, 3-мах вперед, 4- мах назад.

Выполнять 15-20 раз.

1. И.П.Лежа на левом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд.

Выполнять 3-4 раза.

1. И.П.Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
2. И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки  согнуты в локтях. Выпятить лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад.
3. И.П. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

**Упражнения в положении сидя.**

1. И.П. Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
2. И.П.  Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы ног соединены ступнями . 1- руками взять стопы ног и плавно потянуться к ним  лбом.  2- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться. 3- руки по ногам плавно вниз, взять за стопы, лбом потянуться к стопам. 4- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.
3. И.П. Сидя на полу ноги врозь 1- правой рукой потянуться к левому носку.2- выпрямиться. 3- левой рукой потянуться к правому носку. 4- выпрямиться.
4. И.П. Стоя на коленях и на предплечьях ( руки согнуты в локтях).1- поднять  правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено. 3- левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено.

Выполнить 2-3 серии.

1. И.П. Стоя на коленях  голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться.
2. И.П. Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, на предплечьях, 1-спину округлить, потянуться вверх, руки выпрямить. 2- руки вперед на локти, спину прогнуть, голову вверх, потянуться. 3-и.п. 4- расслабиться.

Выполняется 10-15 серий.

1. И.П. Лежа на животе, руки вперед. 1- поднять руки и ноги одновременно и удерживать 5- 10 секунд. 2- и.п. 3-4- тоже.

Выполнять 3 - 6 раз.

1. И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(можно стоя на коленях).

Выполняется 2-3 серии по 5-10 раз.

1. И.П.Лежа на животе, руки вперед , расслабиться.

**Упражнения у стенки.**

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь( или просто у стены) спина прямая. 1- поднять правую  ногу, согнутую в колене, 2- повернуть вправо. 3- повернуть влево. 4- поставить. 1-4 левую ногу.

Выполняется 10-15 раз.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая,  пятку левой ноги поставить к средине стопы  правой  ноги. 1- ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад. 2- ногу, согнутую в колене вперед. 3- в сторону назад, 4- И.П. 1-4 тоже правой ногой.

Выполняется 8-10 раз каждой ногой.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. 1- присесть на всю стопу, 2- перекатиться на носки 3-на пятки, ( выполняем 5-6 перекатов),  подняться на носках, потянуться (растянуть позвоночник), 4- плавно опуститься на всю ступню.

Выполняется 6-8 раз.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. Поперечные  махи.1-4 правой ногой,1-4 левой ногой.

Выполняется 3-4 серии по 8-10 махов на каждую ногу.

1. И.П. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за жердь. Продольные махи.1-4 правой ногой.1-4 левой ногой.

Выполняется по 8-10 махов, 3-4 серии для каждой ноги.

1. Прыжки на скакалках. Вращая скакалку вперед, прыжки на 2-х ногах.  (30-100 прыжков)
2. Кувырки вперед.
3. Вращение обруча.
4. Стойка на голове. (С помощью и у стены).

**Упражнения на восстановление.**

1. И.П. Лежа на спине 1-правый локоть и  левое колено соединить , держать 5-10секунд, 2- расслабиться. 3- левый локоть и  правое колено соединить и держать 5-10 секунд., 4- расслабиться.

Выполнять по 8-10 раз на каждую ногу.

1. И.П. лежа на спине. 1- оба локтя и  оба колена соединить, держать 5-10 сек. 2- расслабиться. 3-4 тоже.

Выполнять 8-10 раз.

1. И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1- ноги и руки развести. 2- соединить. 3-4 тоже.

Выполняется 8-10 раз.

1. И.П. Лежа на спине, ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1-выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15-20 раз. 2-выполнить движение назад 15-20 раз (имитация ходьбы). 3-4 тоже.
2. И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад  (8-10 раз).
3. И.П. Лежа на спине мышцы расслаблены.1- плавный вдох. 2- не дышать (30-60 секунд) 3-плавный выдох. 4-расслабиться. Выполняется 3-4 раза.
4. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-все мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд . 2-расслабиться. 3-4 тоже. Выполняется2-3-раза.
5. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Массажировать мочки ух и наружный край уха сверху вниз и снизу вверх 3-4 раза.
6. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены.
7. Вращательными движениями ладоней вперед и назад. Ладонями массажировать оба уха сразу

**Порядок выполнения:**

1. Выполнять комплекс упражнений в течении недели
2. Выполненное задание отправляйте мне на электронную почту belovodov.1974@mail.ru
3. Заранее спасибо!