**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 21.04, 23.04, 25.04

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

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

**Материалы:**

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **КОМПЛЕКС № 1 (понедельник)**

* Ходьба на месте - 1 минута.
* Руки к плечам. Встать на носки, руки вверх - 6 – 8 раз.
* Руки перед грудью, рывки руками - 6 – 8 раз.
* Руки в стороны, повороты влево и вправо - 8 – 10 раз.
* Приседания, руки вперед и за голову - 10 раз.
* Круговые движения туловища вправо и влево - 6 – 8 раз.
* Свободные махи ногой вперед и назад - 6 – 8 раз.
* Сгибание и разгибание рук в упоре - 6 – 8 раз.
* Прыжки со скакалкой - 1 – 2 мин.
* Восстановление дыхания.

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **КОМПЛЕКС № 2 (вторник)**

* Ходьба на месте 1 минута.
* Разводя руки в стороны, прогнуться 6 – 8 раз
* Круговые движения рук в одну и другую стороны 6 – 8 раз.
* Приседания - 10 раз.
* Наклоны вперед, касаясь пола 6 – 8 раз.
* Из полу-приседа, ласточка держать - 5 сек.
* Выпады вправо и влево 6 – 8 раз.
* Махи ногой вперед и назад - 10 раз.
* Круговые движения туловища - 10 раз.
* Велосипед, лежа на спине - 1 минута.
* Сгибать и разгибать руки в упоре - 10 раз.
* Прыжки на скакалке 1 – 2 мин.
* Восстановление дыхания.

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **КОМПЛЕКС № 3 (среда)**

* Пробежка 1 – 2 мин.
* Восстановление дыхания, потягивания, руки через стороны вверх.
* Вращение рук, согнутыми в локтях 8 – 10 раз.
* Наклоны вперед, руки в стороны 8 – 10 раз.
* Движение рук, как при беге, медленно затем быстрее 10 сек.
* Ласточка, сгруппироваться, присесть 6 раз.
* В упоре лежа сгибание рук 8 раз, тоже с подниманием ноги - 8 раз.
* Приседания 10 – 12 раз.
* Подскоки на одной ноге - 20 сек.
* Восстановление дыхания.
* Многоскоки 10 – 15 метров.
* Прыжки на скакалке - 1 мин.
* Ходьба на месте - 1 ми

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **КОМПЛЕКС № 4 (четверг)**

* Из основной стойки, восхождение на ступеньку, кровать - 1 мин.
* Сгибание рук в упоре сзади, руки на кровати -10 раз.
* Поднимание ног из положения лежа на спине - 10 раз.
* Наклоны в стороны из положения ноги врозь - 10 раз.
* Прыжки на обеих ногах через линии - 10 - 20 раз.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз.
* Из положения лежа на спине, подъем ног касаясь ими за головой - 10 раз.
* Из стойки ноги врозь, переход в положение упор лежа - 6 – 8 раз.
* В стойке ноги врозь, наклоны в стороны - 10 – раз.
* В стойке ноги врозь, круговые движения туловищем - 10 раз.

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **КОМПЛЕКС № 5 (пятница)**

* Потягивания вверх - 10 раз.
* Круговые движения рук в разные стороны - 10 раз.
* Махи ногами вперед, руки в стороны - 10 раз.
* Присесть, встать, ласточка - 6 – 8 раз.
* Бег на месте 10 сек, быстро.
* Наклоны в стороны со скольжением по бедрам - 10 раз.
* Приседания - 10 раз.
* Подскоки - 30 сек.
* Восстановление дыхания.
* Круговые движения туловищем - 10 раз.
* Отжимания от стула - 10 раз.
* Лежа на спине, поднимание ног, касаясь за головой - 10 раз.
* Лежа на спине, движение ног ножницы - 10 раз.
* Лежа на спине, велосипед - 1 мин.
* Прыжки на скакалке 1 – 2 мин.

**Порядок выполнения:**

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