**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение: 4 АС**

**Дата занятия по рабочей программе:** 30.01.19г.

**Раздел:** специальная физическая подготовка

**Тема занятия:** упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

**Упражнения:**

1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка накло­нено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения ру­ками, как при беге. Темп средний и быстрый -

3 х 10 с.

2. "Семенящий" бег. Темп средний и быстрый - 3 х 20 м. 3.Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 х 10 с.

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленных суста­вах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и сред­ний - 3 х 10 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и сред­ний - 2 х 25 м.

5. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сги­бания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 х 20 м.

6. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

**Задание:** внимательно прочитать. Выполнить этот комплекс упражнений (на ровной площадке)

**Объединение: 3 АО**

**Дата занятия по рабочей программе:** 31.01.19г.

**Раздел:** тактическая подготовка

**Тема занятия:** позиционное нападение. Смотреть по ссылке:

 https://www.YouTube.com/watch

**Задание:** внимательно посмотреть, запомнить. Многократно, выполнить эти тактические приемы на улице с мячом (на ровной площадке)

**Объединение: 4 АС**

**Дата занятия по рабочей программе:** 31.01.19г.

**Раздел:** тактическая подготовка

**Тема занятия:** нападение в игровых занятиях(з). Смотреть по ссылке.

http://footobzor.com/kak-dejstvovat-napadayushhemu-v-mini-futbole

**Задание:** внимательно посмотреть, запомнить. Выполнить эти тактические приемы на улице с мячом (на ровной площадке)

**Объединение: 1 БН**

**Дата занятия по рабочей программе:** 01.02.19г.

**Раздел:** специальная физическая подготовка

**Тема занятия:** упражнения для развития скоросно-силовых качеств.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 х 20 м.

2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 х 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Вы­полнять быстро - 2 х 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: до­стать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 х 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 х 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 х 20 м.

7. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 х 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 х 20 м.

**Задание:** внимательно прочитать, запомнить. Выполнить комплекс упражнений дома и на улице (на ровной площадке)

**Объединение: 3 АО**

**Дата занятия по рабочей программе:** 01.02.19г.

**Раздел:** тактическая подготовка

**Тема занятия:** нападение в игровых заданиях(з,с) Смотреть по ссылке.

https://www.youtube.com/watch?v=lBdw8Dx-0j8

**Задание:** внимательно посмотреть, прочитать, и запомнить. Многократно, выполнить эти тактические приемы на улице с мячом (на ровной площадке)

**Объединение: 1 БН**

**Дата занятия по рабочей программе:** 02.02.19г.

**Раздел:** техническая подготовка.

**Тема занятия:** игра вратаря**:** Ловля мяча летящего на встречу(р). Смотреть по ссылке.

http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika-vratarya.shtml

**Задание:** внимательно прочитать, запомнить. Выполнить эти технические приемы на улице с мячом (на ровной площадке)