**ФИО педагога:** Чешев Роман Анатольевич

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 14.04, 16.04, 17.04

**Тема занятия:** «Игра в большинстве»

**Задание:**

1. - личная гигиена и профилактика вирусных заболеваний.

- режим в условиях самоизоляции (составить на неделю)

1. Содержание комплексов ОФП, СФП в недельном цикле

2 серии

Отдых между упражнениями 30 с., между сериями 2 мин

Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс №1** | | |
| 1 | Подъём на носки | 15 раз |
| 2 | Отжимание от пола (руки в широком положении) | 5 раз |
| 3 | Приседание до полуприседа (руки за головой) | 15 раз |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа на спине (руки за головой) | 15 раз |
| 5 | Планка | 45 сек |

Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс №2** | | |
| 1 | Приседание на правой ноге с опорой на скамейку или стену | 5 раз |
| 2 | Приседание на левой ноге с опорой на скамейку или стену | 5 раз |
| 3 | Подъем ног за голову из положения лежа на спине | 5 раз |
| 4 | Отжимание от пола (руки в узком положении ) | 10 раз |
| 5 | Конькобежец | 15 раз |

Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс № 3** | | |
| 1 | Приседание в глубокий присед (руки за голову) | 15 раз |
| 2 | Ножницы | 15 раз |
| 3 | Кувырок вперед, назад | 10 раз |
| 4 | Выпрыгивание из полуприседа | 5 раз |
| 5 | Выпады в сторону на каждую ногу | 10 раз |

**Материалы:**

1. <https://youtu.be/pI8euO78Vlw>

**Порядок выполнения:**

1. Ознакомиться с материалом.
2. Выполненное задание отправляйте мне на электронную почту [Lesoximik@inbox.ru](mailto:Lesoximik@inbox.ru)
3. Желаю успехов!