**ФИО педагога:** Чешев Роман Анатольевич

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 28.04, 30.04

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

**Задание:**

1. Тактическая подготовка «зонная оборона»
2. Содержание комплексов ОФП, СФП в недельном цикле

3 серии

Отдых между упражнениями 30 с., между сериями 2 мин

Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс №1** | | |
| 1 | Комплекс упражнений (упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгивание) (10раз) | 10 раз |
| 2 | "Кошечка" мышцы спины (10раз) | 15 раз |
| 3 | Отжимания (узкая стойка рук) (10раз) | 10 раз |
| 4 | Пресс (10раз) | 15 раз |
| 5 | Выпады назад | 15 раз |

Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс №2** | | |
| 1 | Выпады назад в сторону (10раз) | 15 раз |
| 2 | Подъем ног за голову из положения лежа на спине (10 раз) | 10 раз |
| 3 | Велосипед | 15 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 | 15 раз |
| 5 | Планка (на одной руке) (на каждую руку) | (25 сек) |

**Материалы:**

https://www.youtube.com/watch?v=EJ34mv6Cmh8

**Порядок выполнения:**

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