**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 12.05, 14.05, 16.05

**Тема занятия:** ОФП (комплекс упражнений на развитие быстроты)

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

**Материалы:**

1. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 30 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 3-5 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

2. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 20-25 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 3 раза по 20-25 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И.п. – основная стойка. Бег на месте 20 сек. Повторить 3 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 15-20 раз. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 20-25 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. – одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 3 раза (продвижение на 30-40 м). Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе

8. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 8 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 5-6 раз; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 5-6 раз; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

9. И.п. - Упор присев, упор лежа – 20 раз.

**Порядок выполнения:**

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