**ЗАНЯТИЕ 1**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2 БО

**Дата занятия по рабочей программе:** 2 БО – 06.02.20г.

**Раздел:** Специальная физическая подготовка

**Тема занятия:** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (р, з).

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 оставлением 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 с крестными шагами по прямой. Темп средний - 4 х 20 м.

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

**ЗАНЯТИЕ 2**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4 АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 4 АС – 06.02.20г.

**Раздел:** Специальная физическая подготовка

**Тема занятия:** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (з).

1. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, снег) в различном темпе - 20-30м. 2. Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед - 10-15 прыжков.

3. Выпрыгивание из глубокого приседа - 8-15 прыжков.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед - 10-15 м на каждой 21 ноге.

5. Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания - 10-20 прыжков.

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками - 6-8 раз.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - по 5-7 раз на время.

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

**ЗАНЯТИЕ 3**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2 АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 2АО – 07.02.20г.

**Раздел:** Тактическая подготовка

**Тема занятия:** Нападение в игровых заданиях (р, 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)

**ЗАНЯТИЕ 4**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2 БО

**Дата занятия по рабочей программе:** 2 БО – 08.02.20г.

**Раздел:** Тактическая подготовка

**Тема занятия:** Свободное нападение (р).

Смотреть по ссылке:

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

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

**ЗАНЯТИЕ 5**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4 АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 4АС – 08.02.20г.

**Раздел:** Тактическая подготовка

**Тема занятия:** Свободное нападение (з). Смотреть по ссылке:

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

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

**ЗАНЯТИЕ 6**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2 АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 2 АО – 10.02.20г.

**Раздел:** Специальная физическая подготовка

**Тема занятия:** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (р, з).

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 оставлением 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 с крестными шагами по прямой. Темп средний - 4 х 20 м.

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

**ЗАНЯТИЕ 7**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2 БО

**Дата занятия по рабочей программе:** 2 БО – 11.02.20г.

**Раздел:** Тактическая подготовка

**Тема занятия:** Свободное нападение (р).

Смотреть по ссылке:

[http://www.futsalicodvd.com](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&v=nxSOC3uBLPg&q=http%3A%2F%2Fwww.futsalicodvd.com&redir_token=4aylxTelwZtuOt_oiSoSmvnqs498MTU4MDk2ODI2MkAxNTgwODgxODYy)

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

**ЗАНЯТИЕ 8**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4 АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 4АС – 11.02.20г.

**Раздел:** Тактическая подготовка

**Тема занятия:** Свободное нападение (з).

**Смотреть по ссылке:** [http://www.youtube.com/c/PerfectSkill...](http://www.youtube.com/c/PerfectSkills?sub_confirmation=1)

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

**ЗАНЯТИЕ 9**

**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 2 АО

**Дата занятия по рабочей программе:** 2 АО – 12.02.20г.

**Раздел:** Тактическая подготовка

**Тема занятия:** Свободное нападение (р).

Смотреть по ссылке:

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

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