**ФИО педагога:** Беловодов Василий Владимирович

**Программа:** Футбол

**Объединение:** 4АС

**Дата занятия по рабочей программе:** 19.05, 21.05, 23.05

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

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

**Материалы:**

**1. И. п. основная стойка.**  
Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

**2. И. п. основная стойка.**  
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

**3. И. п. основная стойка.**  
Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

**4. И. п. упор присев.**  
Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.

**5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**  
Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

**6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.**  
Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.  
  
**7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**  
Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

**8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.**  
Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

**9.И. п. то же.**  
Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

**10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.**  
С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

**11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.**  
Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180\* и поймайте мяч.

**12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках.**  
Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху.

**13. То же, но в положении стоя на коленях.**

**14. То же, но в положении сидя на полу.**

**15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.**  
Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

**16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.**

**17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.**  
Передавайте мяч восьмёркой между ног.

**18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.**  
Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180\*.

**19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.**  
Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

**20. И. п. то же.**  
Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.

**21. И. п. основная стойка, мяч в руках.**  
Выполните ведение мяча поочерёдно меняя руки.

**22. И. п основная стойка, мяч в ногах.**  
Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.

**23. И. п. основная стойка, мяч в ногах.**  
Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

**24. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног.**  
Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.

**25. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.**  
Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

**Порядок выполнения:**

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