

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.  
на период с 27 апреля по 30 апреля в группе НП-3**

**1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:**

- самоподготовка (ОФП и СФП)
- теоретическая подготовка
- техническая подготовка
- просмотр спортивных фильмов, просмотр матчей по футболу в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей

**2. Разработка методических пособий. (Развитие гибкости как основного средства профилактики спортивного травматизма)**

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

## Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

- 1.Борисенко Дмитрий
- 2.Володин Дмитрий
- 3.Дудкин Артем
- 4.Колмыков Максим
- 5.Кузьмин Евгений
- 6.Лушпай Иван
- 7.Попов Илья
- 8.Сорокин Ярослав

|       |     |   |  |  |
|-------|-----|---|--|--|
| 27.04 | ОФП | <b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки  | 2 мин                                    | Следить за дыханием  |
|       |     | <b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь  | 2 мин                                    | Следить за техникой выполнения   |
|       |     | <b>ОРУ</b> на месте без предметов<br>- для плечевого пояса<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног<br>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи   | 10 мин                                   | Упражнения выполнять под самостоятельный счет  |
|       |     | <b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие   | 2 мин                                    | Следить за дыханием  |
|       |     | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>   | 2 мин                                    |  |
|       | СФП | 1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)<br>2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)<br>3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами<br>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу | 5 мин<br>По 5 кувырков<br>5 мин<br>5 мин | Следить за техникой выполнения.<br>Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности |

- 9.Турцев Юрий

|       |     |   |               |   |
|-------|-----|---|---------------|---|
| 28.04 | ОФП | <p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p>  | 2 мин         | Следить за дыханием   |
|       |     | <p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p>  | 2 мин         | Следить за техникой выполнения  |
|       |     | <p><b>ОРУ</b> на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног</li> <li>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи</li> </ul> | 10 мин        | Упражнения выполнять под самостоятельный счет   |
|       |     | <p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p>  | 2 мин         | Следить за дыханием   |
|       |     | <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>  | 2 мин         |   |
|       | СФП | <p>1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)</p>   | 5 мин         | Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности |
|       |     | <p>2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)</p>   | По 5 кувырков |   |
|       |     | <p>3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами</p>   | 5 мин         |   |
|       |     | <p>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу</p>  | 5 мин         |   |

|  |   |   |        |   |
|--|---|---|--------|---|
| 30.04  | ОФП   | <b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки  | 2 мин  | Следить за дыханием   |
|  |   | <b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь  | 2 мин  | Следить за техникой выполнения  |
|  |   | <b>ОРУ</b> на месте без предметов<br>- для плечевого пояса<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног<br>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи | 10 мин | Упражнения выполнять под самостоятельный счет   |
|  |   | <b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие   | 2 мин  | Следить за дыханием   |
|  |   | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>   | 2 мин  |   |
|  | СФП   | 1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)  | 5 мин  | Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности |
| 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) |   | По 5 кувырков   |        |   |
| 3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами   |   | 5 мин   |        |   |
| 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу  |   | 5 мин   |        |   |
| 27-30.04.2020  | Теоретическая подготовка<br>Тема: Краткие сведения о строении, функциях организма человека. |   |        |   |
| 27-30.04.2020  | Просмотр матчей ЧМ по футболу 2018  |   |        |   |

## Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Васильченко Арсений
2. Водяницкий Родион
3. Волик Данил
4. Воржевитин Родион
5. Кобзарев Данил
6. Ладухин Кирилл
7. Михайлов Александр
8. Савицкий Станислав
9. Фокин Владислав

|       |     |   |              |   |
|-------|-----|---|--------------|---|
| 27.04 | ОФП | <b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки  | 2 мин        | Следить за дыханием                           |
|       |     | <b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь  | 2 мин        | Следить за техникой выполнения                |
|       |     | <b>ОРУ</b> на месте без предметов<br>- для плечевого пояса<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног<br>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи | 10 мин       | Упражнения выполнять под самостоятельный счет |
|       |     | <b>Прыжки</b> : Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие  | 2 мин        | Следить за дыханием                           |
|       |     | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>   | 2 мин        |   |
|       | СФП | 1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)  | 4 мин        | Следить за техникой выполнения.               |
|       |     | 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)  | По 5 кувырок | Кувырки выполнять со строгим                  |
|       |     | 3. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами   | 4 мин        | соблюдением техники                           |
|       |     | 4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу  | 4 мин        | безопасности                                  |

|       |     |   |               |   |
|-------|-----|---|---------------|---|
| 28.04 | ОФП | <b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки  | 2 мин         | Следить за дыханием   |
|       |     | <b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь  | 2 мин         | Следить за техникой выполнения                                |
|       |     | <b>ОРУ</b> на месте без предметов<br>- для плечевого пояса<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног<br>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи | 10 мин        | Упражнения выполнять под самостоятельный счет                 |
|       |     | <b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие   | 2 мин         | Следить за дыханием   |
|       |     | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>   | 2 мин         |   |
|       | СФП | 1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)  | 4 мин         | Следить за техникой выполнения.                               |
|       |     | 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)  | По 5 кувырков | Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности |
|       |     | 3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами  | 4 мин         |   |
|       |     | 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу   | 4 мин         |   |

|               |   |  |   |  |
|---------------|---|--|---|--|
| 30.04         | ОФП   | <b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки   | 2 мин   | Следить за дыханием  |
|               |   | <b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь   | 2 мин   | Следить за техникой выполнения   |
|               |   | <b>ОРУ</b> на месте без предметов<br>- для плечевого пояса<br>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног<br>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи  | 10 мин  | Упражнения выполнять под самостоятельный счет  |
|               |   | <b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие  | 2 мин   | Следить за дыханием  |
|               |   | <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>  | 2 мин   |  |
|               | СФП   | 1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)<br>2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)- кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)<br>3. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами<br>4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу | 4 мин<br><br>По 5 кувырко в<br><br>4 мин<br><br>4 мин | Следить за техникой выполнения.<br>Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности |
| 27-30.04.2020 | Теоретическая подготовка<br>Тема: Краткие сведения о строении, функциях организма человека. |  |   |  |
| 27-30.04.2020 | Просмотр матчей ЧМ по футболу 2018  |  |   |  |