

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.  
на период с 13 апреля по 18 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.** (Создание устойчивого интереса к занятиям футболом)

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

**Индивидуальный план работы на 13-18 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

13.04	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - 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. 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 10 кувырков	
		4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	5 мин	
		5. Финты	5 мин	
		6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	5 мин	

- 9.Турцев Юрий

14.0 4	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи	12 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) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 5. Финты 6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	5 мин  По 10 кувырков  6 мин  6 мин 6 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

16.0 4	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - 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 10 кувырков	
		4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	7 мин	
		5. Финты	7 мин	
		6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	7 ми	

18.0 4	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи	15 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) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 5. Финты 6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	5 мин По 10 кувырков 7 мин 7 мин 10 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Организация и проведение соревнований			
13-18.04.2020	Просмотр Художественного фильма: Гол 2 Просмотр матча отборочного раунда Евро 2020 Россия-Бельгия			

**Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:**

1. Васильченко Арсений
2. Водяницкий Родион
3. Волик Данил
4. Воржевитин Родион
5. Кобзарев Данил
6. Ладухин Кирилл

13.0 4	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - 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 (подкинуть мяч, присесть и поймать его; подкинуть мяч, сделать оборот на 360 и поймать мяч чтобы он не упал) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 5. Финты 6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	4 мин  По 5 кувырков  4 мин  4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

7. Михайлов Александр
8. Савицкий Станислав
9. Фокин Владислав

14.04	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - 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 (подкинуть мяч, присесть и поймать его; подкинуть мяч, сделать оборот на 360 и поймать мяч чтобы он не упал) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 5. Финты 6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	4 мин  По 5 кувырков  4 мин  4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

16.0 4	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - 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 (подкинуть мяч, присесть и поймать его; подкинуть мяч, сделать оборот на 360 и поймать мяч чтобы он не упал) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 5. Финты 6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	4 мин  По 5 кувырок  4мин  4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности



18.0 4	ОРУ	<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 - для плечевого пояса - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног - упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи	15 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 (подкинуть мяч, присесть и поймать его; подкинуть мяч, сделать оборот на 360 и поймать мяч чтобы он не упал)	4 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	
		4. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4мин	
		5. Финты	4 мин	
		6. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении	4 мин	
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Организация и проведение соревнований			
13-18.04.2020	Просмотр Художественного фильма: Гол 2 Просмотр матча отборочного раунда Евро 2020 Россия-Бельгия			