

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 13 апреля по 18 апреля в группе СО-1**

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. (Повышение общего уровня технической подготовки)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

**Индивидуальный план работы на 13-18 апреля для всех учащихся в
группе СО-1**

15.04	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ 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 самостоятельным счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Упражнения с мячом: подбросить мяч вверх, коснуться руками пола и поймать мяч; ударить мяч об пол, сделать оборот вокруг своей оси и поймать мяч; Балансируя на одной ноге, бить мячом об землю	3*7	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
		2. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги	3 мин	
		3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	3 мин	
		4 Жонглирование	5 мин	

17.04	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ 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
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Упражнения с мячом: подбросить мяч вверх, коснуться руками пола и поймать мяч; ударить мяч об пол, сделать оборот вокруг своей оси и поймать мяч; Балансируя на одной ноге, бить мячом об землю	3*7	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
		2. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги	3 мин	
		3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	3 мин	
		4 Жонглирование	5 мин	
13-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Гигиенические навыки и знания. Закаливание			
13-18.04.2020	Просмотр Художественного фильма: Чемпионы: Быстрее, выше, сильнее Просмотр матчей ЧМ 2018 по футболу			