

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.  
на период с 27 апреля по 30 апреля в группе Т-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.** (Повышение уровня общей и специальной физической подготовки)

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

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

- 1.Бабанин Григорий
- 2.Гарькавый Александр
- 3.Гарькавый Дмитрий
- 4.Забара Даниил
- 5.Кузьменко Кирилл
- 6.Курцев Максим

27.04	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	5 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. Отдых между подходами 1 мин
		2. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди	3*8	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка);	4 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин	

7.Сухойван Иван

28.04	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	5 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. Отдых между подходами 1 мин
		2. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди	3*8	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка);	4 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин	

30.04	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	5 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. Отдых между подходами 1 мин
		2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди	3*8	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка);	4 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин	
27-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи			

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

- 1.Безродный Марк
- 2.Гоенко Иван
- 3.Жуковский Максим
- 4.Ищенко Денис
- 5.Лозенко Евгений
- 6.Тимофеев Родион

27.04	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	5 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. Отдых между подходами 2 мин
		2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди	3*5	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка);	4 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин	

- 7.Харупкин Максим

28.04	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	5 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. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка); 5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	5 мин 3*5 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин

30.04	ОРУ	<p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p> <p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <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> <p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	Следить за техникой выполнения
			5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
			2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)</li> <li>2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</li> <li>3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</li> <li>4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка);</li> <li>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</li> </ol>	5 мин	Следить за техникой выполнения.
			3*5	Отдых между подходами 2 мин
			4 мин	
			4 мин	
			4 мин	
27-30.04.2020		<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи</p>		