

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 13 апреля по 18 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. (Обучение индивидуальной и групповой тактики игры)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

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

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

13.0 4	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	3 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	3 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		- 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		
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	3 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	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	4*10	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	5 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	5 мин	
		5. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)	5 мин	
		6.Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч поочередно правой и левой ногой)	5 мин	

- 7.Сухойван Иван

14.04	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	3 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	3 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 самостоятельным счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	3 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	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. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 6.Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч) поочередно правой и левой ногой	5 мин 4*10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин

16.0 4	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	3 мин	Следить з дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	3 мин	Следить з техникой выполнен
		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	Упражнен выполнят самостоят й счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие Упражнения на восстановление дыхания	3 мин 2 мин	Следить з дыханием
	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. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 6.Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч поочередно правой и левой ногой	5 мин 4*10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить з техникой выполнен Отдых ме подходам мин

18.04	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	3 мин	Следить дыхание
		Бег - на месте с высоким подниманием	3 мин	Следить

		<p>бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>15 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>техники выполнения</p> <p>Упражнения выполняются самостоятельно с четким счетом</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 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. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 6. Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч) поочередно правой и левой ногой 	<p>5 мин</p> <p>4*10</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Отдых между подходами 1 мин</p>
13-18.04.2020		<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Основы техники и тактики игры</p>		
13-18.04.2020		<p>Просмотр художественного фильма: Чемпионы: Быстрее выше сильнее</p>		

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

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

13.0 4	ОРУ	<p>Ходьба-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p>	2 мин	Следить за дыханием
		<p>Бег- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p>	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
		<p>Прыжки: 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	
	СФП	<p>1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)</p> <p>2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</p> <p>3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <p>5. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</p> <p>6.Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч) поочередно правой и левой ногой</p>	<p>3 мин</p> <p>3*6</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Отдых между подходами 2 мин</p>

- 7.Харупкин Максим

14.0 4	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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		- 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		
		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. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)	3 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*6	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	3 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	3 мин	
		5. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)	3 мин	
		6.Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч) поочередно правой и левой ногой	3 мин	

16.0 4	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 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. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)	3 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*6	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	3 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	3 мин	
		5. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)	3 мин	
		6. Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч) поочередно правой и левой ногой	3 мин	

18.04	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на	2 мин	Следить
-------	-----	--	-------	---------

		<p>носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p> <p>Бег- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>дыхание</p> <p>Следить техникой выполнения</p> <p>Упражнения выполняются самостоятельно с счетом</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 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. Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 6. Ведения мяча подошвой (наскоки на мяч) поочередно правой и левой ногой 	<p>3 мин</p> <p>3*6</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить техникой выполнения</p> <p>Отдых между подходами 1 мин</p>
13-18.04.2020		Теоретическая подготовка		
		Тема: Основы техники и тактики игры		
13-18.04.2020		Просмотр художественного фильма: Чемпионы: Быстрее выше сильнее		