

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 20 апреля по 25 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. (Техническая подготовка юных футболистов)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

Индивидуальный план работы на 20-25 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
- 9.Турцев Юрий

20.04	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 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) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу 5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	4 мин По 12 кувырков 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

21.04	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 	12 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный 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	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 12 кувырков	
		3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами	5 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	5 мин	
		5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	5 мин	

23.04	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 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)	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 12 кувырков	
		3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами	5 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	5 мин	
		5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	5 мин	

25.04	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. 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 12 кувырков	
		3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами	5 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	5 мин	
		5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	5 мин	
20-25.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Гигиенические навыки. Закаливание. Режим питания и сна			
20-25.04.2020	Просмотр Художественного фильма: Легенда №17 Просмотр матчей ЧМ по футболу 2018			

Индивидуальный план работы на 20-25 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

20.04	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 самостоятельный 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	2 мин 2 мин	Следить за дыханием
	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) 3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу 5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	2 мин По 5 кувырков 3 мин 3 мин 3 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

25.04	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатым с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
23.04	ОРУ	Бег на месте с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени, бег с задним шагом на месте, прыжками, приседаниями, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин 2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов	10 мин	Упражнения
		для плечевого пояса	15 мин	выполнять под самостоятельный счет
		наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног	2 мин	Следить за дыханием
		Прыжки : Подскоки на носках; на одной на двух ногах, с прыжком с различной высотой прыжком вверх и вниз	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	Следить за дыханием
	СФП	1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость) 2. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-	2 мин 2 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять
	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) 3. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами 4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу 5. Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	2 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять с соблюдением техники безопасности
20-25.04.2020		Теоретическая подготовка Тема: Гигиенические навыки. Закаливание. Режим питания и сна		
20-25.04.2020		Просмотр Художественного фильма: Легенда №17 Просмотр матчей ЧМ по футболу 2018		