

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 06 мая по 08 мая 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 (Общая физическая подготовка футболистов посредством подвижных игр)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

Индивидуальный план работы на 06-08 мая 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

07.05.2020	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. Жонглирование	5 мин По 5 кувырков 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

- 9.Турцев Юрий

08.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба-обычная в умеренном темпе, на 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>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 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. Жонглирование 	<p>5 мин</p> <p>По 5 кувырков</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности</p>
06.05. -08.05.2020		Просмотр матчей ЧМ по футболу 2018		

Индивидуальный план работы на 06-08 мая 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

07.05.2020	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 5 кувырок ов	
		3. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5. Жонглирование	4 мин	

9 Фокин Владислав

08.05.2020	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	
СФ П	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	4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности	
		По 5 кувырко в		
		4 мин		
		4 мин		
06.05.-08.05.2020		Просмотр матчей ЧМ по футболу 2018		