

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 12 мая по 16 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. (Развитие координационных способностей юных футболистов)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

Индивидуальный план работы на 12-16 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

12.05	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	5 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. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой 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)	По 8 кувырков 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

9.Турцев Юрий

14.05	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	5 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. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)	По 8 кувырков	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
		2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой	5 мин	
		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	

16.05	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	5 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. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой 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)	По 8 кувырков 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Общая и специальная физическая подготовка			
12-16.05.2020	Просмотр Художественного фильма: Марадона Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			

Индивидуальный план работы на 12-16 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
9. Фокин Владислав

12.05	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	5 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. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)- кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)	По 5 кувырков	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
		2. Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой	4 мин	
		3. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5. Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)	4 мин	

14.05	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	5 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. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)- кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой 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 сменой направления)	По 5 кувырков 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

16.05	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	5 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. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)	По 5 кувырков	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
		2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой	4 мин	
		3.Перекаты мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами	4 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменой направления)	4 мин	
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Общая и специальная физическая подготовка			
12-16.05.2020	Просмотр Художественного фильма: Марадона Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			