

**План работы**  
**тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.**  
**на период с 18 мая по 23 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 скоростно-силовых качеств у юных футболистов)

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

## Индивидуальный план работы на 18-23 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

18.05	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. 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

19.05	ОРУ	<p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p>	2 мин	Следить за дыханием
		<p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p>	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<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>	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<p><b>Прыжки:</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p>1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)</p> <p>2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой</p> <p>3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами</p> <p>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу</p> <p>5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)</p>	<p>По 8 кувырков</p> <p>5 мин</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>

21.05	ОРУ	<p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p>	2 мин	Следить за дыханием
		<p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p>	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<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>	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<p><b>Прыжки:</b> 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><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p>1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)</p>	По 8 кувырков	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
		<p>2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой</p>	5 мин	
		<p>3.Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами</p>	5 мин	
		<p>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу</p>	5 мин	
		<p>5.Ведение мяча подъемом (с остановкой и с мгновенной сменной направления)</p>	5 мин	

23.05	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. 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	
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России			
18-23.05.2020	Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			

## Индивидуальный план работы на 18-23 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

18.05	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 самостоятельным счетом
		<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. 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	

19.05	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. 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

21.05	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. 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	



23.05	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. 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 сменой направления)	4 мин	
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России			
18-23.05.2020	Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			