

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 25 мая по 30 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. (Метод круговой тренировки в воспитании двигательных способностей юных футболистов)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

Индивидуальный план работы на 25-30 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

25.05	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.Жонглирование	5 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	5 мин	
		5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	5 мин	

- 9.Турцев Юрий

26.05	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 	5 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	<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.Жонглирование</p>	5 мин	
		<p>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу</p>	5 мин	
		<p>5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)</p>	5 мин	

28.05	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.Жонглирование	5 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	5 мин	
		5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	5 мин	

30.05	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
-------	-----	--	-------	---------------------

		<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>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет</p> <p>Следить за дыханием</p>
	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.Жонглирование</p> <p>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу</p> <p>5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)</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>
25-30.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура и спорт в России			
25-30.05.2020	Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			

Индивидуальный план работы на 25-30 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

25.05	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 самостоятельным счетом
		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.Жонглирование		4 мин		
4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу		4 мин		
5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)		4 мин		

26.05	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.Жонглирование		4 мин		
4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу		4 мин		
5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)		4 мин		

28.05	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.Жонглирование	4 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой))	4 мин	

30.05	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.Жонглирование	4 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	4 мин	
25-30.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура и спорт в России			
25-30.05.2020	Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу			