

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 06 мая по 08 мая в группе СО-1**

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 (Основы технической подготовки юных футболистов)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

Индивидуальный план работы на 06-08 мая для учащихся в группе СО-1

06.05.2020	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>	2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	Следить за техникой выполнения
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
			2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	
	СФП	<p>1. Упражнения с мячом: подбросить мяч вверх, коснуться руками пола и поймать мяч; ударить мяч об пол, сделать оборот вокруг своей оси и поймать мяч; Балансируя на одной ноге, бить мячом об землю</p> <p>2. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги</p> <p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <p>4 Жонглирование</p>	3*5	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
			5 мин	
			5 мин	
			5 мин	
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 	2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	Следить за техникой выполнения
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет

		<p>постановкой ног - упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи</p> <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>Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Упражнения с мячом: подбросить мяч вверх, коснуться руками пола и поймать мяч; ударить мяч об пол, сделать оборот вокруг своей оси и поймать мяч; Балансируя на одной ноге, бить мячом об землю</p> <p>2. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги</p> <p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <p>4 Жонглирование</p>	<p>3*5</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин</p>
06.05.-08.05.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Развитие футбола в России и за рубежом</p>			