

**План работы**  
**тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.**  
**на период с 12 мая по 16 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.** (Подвижные игры, как средство подготовки юных футболистов)

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

## Индивидуальный план работы на 12-16 мая для учащихся в группе СО-1

|       |     |   |       |   |
|-------|-----|---|-------|---|
| 13.05 | ОРУ | <p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p> <p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <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> <p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p> | 2 мин | Следить за дыханием                           |
|       |     |   | 2 мин | Следить за техникой выполнения                |
|       |     |   | 5 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;</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>  | 5 мин | Следить за техникой выполнения.               |
|       |     |   | 5 мин |   |
|       |     |   | 5 мин |   |
| 15.05 | ОРУ | <p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p> <p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <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> <p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p><b>Упражнения на восстановление</b></p>         | 2 мин | Следить за дыханием                           |
|       |     |   | 2 мин | Следить за техникой выполнения                |
|       |     |   | 5 мин | Упражнения выполнять под самостоятельный счет |
|       |     |   | 2 мин | Следить за дыханием                           |
|       |     |   | 2 мин |   |

|               |     |   |                                 |                                |
|---------------|-----|---|---------------------------------|--------------------------------|
|               |     | <b>дыхания</b>  |                                 |                                |
|               | СФП | 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;<br>2. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги<br>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка) | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин | Следить за техникой выполнения |
| 12-16.05.2020 |     | Теоретическая подготовка<br>Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи   |                                 |                                |
| 12-16.05.2020 |     | Просмотр Художественного фильма: Пеле: Рождение легенды<br>Просмотр матчей Лиги Чемпионов по футболу  |                                 |                                |