

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.  
на период с 06 по 08 мая 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
  - самоподготовка (ОФП и СФП);
  - теоретическая подготовка;
  - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, посредством занятий футболом).
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 06-08 мая 2020 г. для учащихся:

1. Анфимов Родион
2. Дмитриев Святослав
3. Журавель Кирилл
4. Калинин Иван
5. Криворотенко Максим
6. Ковтун Иван
7. Колмыков Роман
8. Мисюк Иван

06.05.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами.</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища из положения сидя ноги врозь.</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, через препятствие.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>4 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</li> <li>2. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.</li> <li>3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.</li> </ol>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 15 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

08.05.2020	ОФП	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами.</p> <p><b>ОРУ на месте</b>  -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.</li> <li>- беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> </ul> <p><b>Прыжки</b>  Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 10 повторений</p> <p>4 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</li> <li>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>3. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.</li> </ol>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>2 раза по 10 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.</p>
06-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольного мяча.			
06-08.05.2020	Просмотр анимационного фильма: Уличный футбол.			

## Индивидуальный план работы на 06-08 мая 2020 г. для учащихся:

1. Нечаев Арсений
2. Рогачев Иоанн
3. Ряполов Дмитрий
4. Тарасенко Артем
5. Шептун Дмитрий
6. Щегленко Виталий
7. Щегленко Владислав

06.05.2020	ОРУ	<p><b>Ходьба</b> – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами.</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</li> <li>- повороты туловища;</li> <li>- упражнения на ноги: приседания, выпады, махи</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> Подскоки и прыжки после приседа, прыжки через препятствия, прыжки вверх с подниманием колен к груди, без отягощения и с отягощением.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
		3 мин	15 мин	
		4 мин	1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			2 раза по 15 повторений	
08.05.2020	ОРУ	<b>Ходьба</b> – обычная в умеренном	2 мин	

		<p>темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p><b>Бег</b> – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами.</p> <p><b>ОРУ на месте</b> -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.</p> <p>- беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках</p> <p>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону;</p> <p>- повороты туловища;</p> <p><b>Прыжки</b> Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>4 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо</p> <p>2. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты теннисные мячи) прогнуться</p> <p>3. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 раза по 10 повторений</p> <p>3 раза по 1 мин. перерыв между сериями 30 сек.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
06-08.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольного мяча.			
06.-08.05.2020	Просмотр анимационного фильма: Уличный футбол.			