

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на период с 18 по 23 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: Методика обучения игры в футбол).
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 18-23 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

20.05.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами; семенящий бег.</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища из положения, сидя ноги врозь. - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи - из положения стоя, круговые движения ногами вокруг (мяча, фишки или бутылки с водой). — Полуприседы на одной ноге. <p>Прыжки Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, через препятствие, прыжок из выпада вперед</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 5 повторений на каждую ногу.</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"> 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Из различных исходных 	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном</p>

		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. 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. 4. «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д	наклонов 2 раза по 15 повторений	у месту для выполнения кувырков и перекатов. Расстояние 2-3 метра
22.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами. ОРУ на месте -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. - сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. - беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - подъем согнутых ног в положении лежа Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин 3 мин 15 мин 2 раза по 10 повторений 4 мин 1,5-2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе. 3. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.	по 5 кувырков 2 раза по 15 повторений 2 раза по 10 повторений	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.

		4. обводка препятствий на скорость.		
18- 23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольной экипировки.			
18- 23.05.2020	Просмотр анимационного фильма: Сердце Лео.			

Индивидуальный план работы на 18-23 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

20.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом».</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами, семенящий бег.</p> <p>ОРУ на месте с отягощением (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Подскоки и прыжки после приседа, прыжки через препятствия, прыжки вверх с подниманием колен к груди, без отягощения и с отягощением.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
		3 мин	15 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. Поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе.</p>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.
			по 10 наклонов	
			2 раза по 15 повторений	

		4. «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д	2 раза по 10 повторений	Расстояние 2-3 метра.
22.05.2020	ОРУ	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с прямыми ногами; семенящий бег.</p> <p>ОРУ на месте -из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. - сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. - беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - из положения стоя, круговые движения ногами вокруг (мяча, фишки или бутылки с водой). – боковые скручивания на полу</p> <p>Прыжки 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>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>2 раза по десять повторений на каждую ногу.</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.</p> <p>перерыв между сериями 30 сек.</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

		4. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.	2 раза по 15 повторений	Между сериями 30 сек. отдых.
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Эволюция футбольной экипировки.			
18-23.05.2020	Просмотр анимационного фильма: Сердце Лео.			