

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на период с 12 по 16 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: Основы технической подготовки юных футболистов).
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Бессонов Константин
2. Бондарев Андрей
3. Бондарев Даниил
4. Волков Егор
5. Журавель Павел
6. Калайда Олег
7. Карпов Ричард
8. Ковтун Егор

13.05.2020	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.</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:</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. - приставные шаги («переступы») через препятствие (мяч, фишка, любой другой не высокий предмет) <p>Прыжки на месте: на левой, на правой, на двух ногах.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>по десять прыжков</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 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. Поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе.. 	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 3-5 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаотов.</p>
15.05.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном	2 мин	

		<p>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; с прямыми ногами; семенящий бег.</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>-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>- из положения стоя круговые движения ногами через: (мяч, фишка, любой другой не высокий предмет)</p> <p>Прыжки:</p> <p>с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх; перепрыгивание через препятствие.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 5 повторений</p> <p>2 раза по 10 движений (поочередно) на каждую ногу.</p> <p>3 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 секундны перерыв. Следить за дыханием</p> <p>Между сериями 1 минута отдых</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>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 6 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
12-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные правила игры в футбол.			
12-16.05.2020	Просмотр анимационного фильма: «Не обыкновенный матч».			

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

1. Команов Платон
2. Кривенченко Максим
3. Ложников Виктор
4. Петренко Александр
5. Питенко Дмитрий
6. Старков Дмитрий
7. Шевченко Никита

13.05.2020	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.</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; 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 - касание мяча или перевернутой пластиковой бутылки, (поочередно), левой, правой ногой, на месте. <p>Прыжки подскоки и прыжки после приседа, перепрыгивание двумя ногами через препятствие, прыжки на месте на одной, на двух ногах.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 10 касаний.</p> <p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10-15 секундны 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. 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</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекаатов.</p>

		гантелями. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе	2 раза по 3-5 повторений	
15.05.2020	ОФП	<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, с прямыми ногами.</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; -эмитация удара ногой по мячу, с подшагиванием.</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, прыжок в верх с одного шага, с эмитацией удара головой по мячу.</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</p> <p>2 раза по 5-7 ударов</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 10-15 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>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 5 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточному месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>
12.05.-16.05.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные правила игры в футбол.			
12.05.-16.05.2020	Просмотр анимационного фильма: «Не обыкновенный матч».			