

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.
на период с 18 мая по 23 мая в группе Т-3**

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. (Методика развития выносливости у юных футболистов)

3. Мониторинг образовательного процесса

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

- 1.Бабанин Григорий
- 2.Гарькавый Александр
- 3.Гарькавый Дмитрий
- 4.Забара Даниил
- 5.Кузьменко Кирилл
- 6.Курцев Максим

18.05	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов - 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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)	5 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
		2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди	3*8	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	5 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка) -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений;	5 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	5 мин	

7.Сухойван Иван

19.05	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 самостоятельным счет	
		2 мин	Следить за дыханием	
	СФП	<p>1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)</p> <p>2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</p> <p>3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений; <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	5 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
3*8				
5 мин				
5 мин				
			5 мин	

21.05	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 самостоятельным счет	
		2 мин	Следить за дыханием	
		2 мин		
	СФП	<p>1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)</p> <p>2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</p> <p>3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений; <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	5 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
3*8				
5 мин				
5 мин				
5 мин				

23.05	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>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)</p> <p>2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</p> <p>3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений; <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	<p>5 мин</p> <p>3*8</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин</p>
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка			
	Тема: Физиологические основы спортивной тренировки			
18-23.05.2020	Просмотр матчей Лиги чемпионов по футболу			

Индивидуальный план работы на 18-23 мая 2020 г. для учащихся:

- 1.Безродный Марк
- 2.Гоенко Иван
- 3.Жуковский Максим
- 4.Ищенко Денис
- 5.Лозенко Евгений
- 6.Тимофеев Родион

18.05	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов - 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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость) 2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка) -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений; 5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин 3*5 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин

- 7.Харупкин Максим

19.05	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов - 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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость) 2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка) -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений; 5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин 3*5 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин

21.05	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов - 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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость) 2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди 3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка) -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений; 5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин 3*5 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин

23.05	ОРУ	Ходьба -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		Бег - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		ОРУ на месте без предметов - 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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		Прыжки: Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Комплекс упражнений с мячом (на ловкость, силу, гибкость)	4 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин
		2. Прыжки с места вверх, прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди	3*6	
		3. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4 мин	
		4. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка) -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов; -с применением обманных движений;	4 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин	
18-23.05.2020	Теоретическая подготовка			
	Тема: Физиологические основы спортивной тренировки			
18-23.05.2020	Просмотр матчей Лиги чемпионов по футболу			