

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.  
на период с 08 по 13 июня 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: Повышение уровня технической подготовки путем применения круговой тренировки).
3. Мониторинг образовательного процесса:
  - ведение личных результатов обучающихся;
  - педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 08-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Бессонов Александр;
2. Гуцаль Александр;
3. Дмитренко Иван;
4. Еглевский Георгий;
5. Игнатенко Сергей;
6. Изотов Иван;
7. Нехаенко Владимир;
8. Шавыкин Павел;

08.06.2020	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 бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь, на месте с прямыми коленями.</p> <p><b>ОРУ на месте с отягощением</b> (гантели или пластиковые бутылки с водой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сжатие теннисного (резинового) мяча</li> <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, ( с отягощением).</li> </ul> <p><b>Прыжки</b> Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
		3 мин	15 мин	
	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. Жонглирование мяча.</li> <li>3. Обводка импровизированных стоек.</li> <li>4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине; лежа на животе.</li> </ol>	по 10 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
			2 мин. выполняем, 30 сек. отдых	

		5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	2 раза по 15 повторений	Между сериями 30 сек. отдых.
10.06.2020	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 бедра; мелким шагом с захлестыванием голени; замедляясь и ускоряясь; с прямыми коленями; семенящий.</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.  - 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 сидя ноги врозь.</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>2 мин</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. Подбрасываем мяч вверх (до уровня головы) и выполняем остановку, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы.</p> <p>4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, на животе.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>по 15-20 повторений</p> <p>2 серии по 15 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p> <p>Между сериями 30 сек. отдых.</p>
08-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
08-13.06.2020	Просмотр документального фильма: «Финт».			

## Индивидуальный план работы на 08-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Ковальчук Руслан;
2. Ковальчук Дмитрий;
3. Лутай Денис;
4. Лушпай Никита;
5. Мамедов Рустам;
6. Мосеев Даниил;
- 7. Шепелев Даниил;**

08.06.2020	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 коленями;</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 ( с отягощением), 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>	2 мин	Следить за дыханием
	3 мин			
15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием			
2-3 мин				
	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. Жонглирование мяча.</li> <li>3. Подбрасываем мяч вверх (до уровня головы) и выполняем остановку, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы.</li> <li>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, на животе.</li> </ol>	по 5 кувырков	Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.
2 мин. выполняем, 30 сек. отдых.	2 раза по 15 повторений	Между повторениям		

				и 1 минута отдых.
13.06.2020	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;</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. - 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;</p> <p>Стоя на месте круговые движения ногами вокруг (мяча, фишки или бутылки с водой)</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>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>Две серии по 10 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> <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. Круговые движения ногами вокруг мяча.</p> <p>3. Жонглирование мяча.</p> <p>4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.</p>	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 раза по 15 повторений</p> <p>Выполняем 2 минуты.</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>

08- 13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
08- 13.06.2020	Просмотр документального фильма: «Финт».			