

**План работы
тренера-преподавателя отделения футбола Гуцаль Д.А.
на период с 8-13 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 10 июня 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

10.06.2020	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). <p>Прыжки Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, 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 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	<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 	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для</p>

		<p>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> <p>4. Жонглирование мяча.</p>	<p>2 раза по 15 повторений</p> <p>Выполняем 2 минуты.</p>	<p>выполнения кувырков и перекатов.</p>
10.06.2020	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.</p>			
10.06.2020	<p>Просмотр анимационного фильма: «11 молний».</p>			

Индивидуальный план работы на 10 июня 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

10.06.2020	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; 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
	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>	3 мин	
		<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>	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10-15 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<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>	4 мин	
		<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>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 10-15 секундный перерыв. Следить за дыханием
		<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	
		<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 10 наклонов	Между сериями 30 сек. отдых
		<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>	2 раза по 15 повторений	

		4. Обводка импровизированных стоек (внутренней и внешней стороной стопы).	2 раза по 2 минуты, 30 сек. отдых.	
10.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основные правила игры в футбол.			
10.06.2020	Просмотр анимационного фильма: «11 молний».			