

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

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.</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. - круговые движения ногами 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. Отжимания от пола на коленях 	<p>по 5 кувырков</p> <p>по 10 наклонов</p> <p>2 раза по 5-</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

		4. Перешагивание через мяч. 5. Перекатывание мяча с ноги на ногу.	7 повторений 1 минуту выполняем 30 сек. отдых.	Выполняем по 2 повторения.
10.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
10.06.2020	Просмотр анимационного фильма: Сердце Лео.			

Индивидуальный план работы на 10 июня 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

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.</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 - Подъем согнутых ног в положении лежа <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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырки вперед из упора присев (из положения сидя в группировке), кувырки через левое и правое плечо 2. Перешагивание через мяч. 3. Элементы жонглирования мяча (подбиваем мяч ногами, поочередно, из рук в руки.) 	<p>по 5 кувырков</p> <p>2 раза по 15-20 повторений</p>	<p>Строго соблюдать требования к достаточном у месту для выполнения кувырков и перекатов.</p>

		4. «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д	3 раза по 10 повторений	Расстояние 2-3 метра.
10.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.			
10.06.2020	Просмотр анимационного фильма: Сердце Лео.			