

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.  
на период с 08 июня по 13 июня в группе НП-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.** (Современные методы спортивной подготовки юных футболистов)

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

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

- 1.Борисенко Дмитрий
- 2.Володин Дмитрий
- 3.Дудкин Артем
- 4.Колмыков Максим
- 5.Кузьмин Евгений
- 6.Лушпай Иван
- 7.Попов Илья
- 8.Сорокин Ярослав

08.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> 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	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте и в движении (с ноги на ногу) 3.Жонглирование 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	По 4 кувырка 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

- 9.Турцев Юрий

09.06	ОФП	<p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p>	2 мин	Следить за дыханием
		<p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p>	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<p><b>ОРУ</b> на месте без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для плечевого пояса</li> <li>- наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, в сторону, с различной постановкой ног</li> <li>- упражнения для мышц ног: приседания, выпады на месте и в движении, махи</li> </ul>	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p>	2 мин	Следить за дыханием
		<p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	
	СФП	<p>1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)</p> <p>2.Перекаты мяча на месте и в движении (с ноги на ногу)</p> <p>3.Жонглирование</p> <p>4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)</p>	<p>По 4 кувырка</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности</p>

11.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> 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	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)	По 4 кувырка	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
		2.Перекаты мяча на месте и в движении (с ноги на ногу)	5 мин	
		3.Жонглирование	5 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	5 мин	

13.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени,	2 мин	Следить за техникой

		приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь <b>ОРУ</b> 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 <b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие <b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	5 мин  2 мин  2 мин	выполнения  Упражнения выполнять под самостоятельный счет  Следить за дыханием
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте и в движении (с ноги на ногу) 3.Жонглирование 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	По 4 кувырка  5 мин  5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
08-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Основы техники и тактики игры в футбол			
08-13.06.2020	Просмотр художественного фильма: Играй, как Бекхэм			

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

- 1.Васильченко Арсений
- 2.Водяницкий Родион

- 3.Волик Данил  
 4.Воржевитин Родион  
 5.Кобзарев Данил  
 6.Ладухин Кирилл  
 7.Михайлов Александр  
 8.Савицкий Станислав  
 9 Фокин Владислав

08.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> 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	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой 3.Жонглирование 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу 5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	По 3 кувырка 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности

09.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> на месте без предметов	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		- 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		
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)	По 3 кувырка	Следить за техникой выполнения.
		2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой	4 мин	Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники
		3.Жонглирование	4 мин	безопасности
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	4 мин	

11.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> 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	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)- кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом) 2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой 3.Жонглирование 4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу 5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой))	По 3 кувырка 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности



13.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Бег</b> - на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь	2 мин	Следить за техникой выполнения
		<b>ОРУ</b> 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	5 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
		<b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие	2 мин	Следить за дыханием
		<b>Упражнения на восстановление дыхания</b>	2 мин	
	СФП	1. Кувырок вперед, назад; кувырок вперед-прыжок вверх (с поворотом кругом)-кувырок назад-прыжок вверх (с поворотом кругом)	По 3 кувырка	Следить за техникой выполнения. Кувырки выполнять со строгим соблюдением техники безопасности
		2.Перекаты мяча на месте, поочередно правой и левой ногой	4 мин	
		3.Жонглирование	4 мин	
		4.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по кругу	4 мин	
		5.Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейкой)	4 мин	
08-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Физиологические основы спортивной тренировки			
08-13.06.2020	Просмотр художественного фильма: Играй, как Бекхэм			