

**План работы  
тренера-преподавателя отделения футбол Кудрявцева А.Н.  
на период с 08 июня по 13 июня 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. (Организация учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов)**

**3. Мониторинг образовательного процесса**

- педагогическое наблюдение
- ведение личных результатов обучающихся

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

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

08.06	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>	10 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. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;</p>	3*8	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
		<p>2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p>	5 мин	
		<p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p>	5 мин	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-с разной скоростью и с мгновенной сменой направления;</li> <li>-с обводкой предметов;</li> <li>-с применением обманных движений;</li> </ul> <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	5 мин	

- 7.Сухойван Иван

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>	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельным 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> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
	СФП	<p>1. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;</p> <p>2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с разной скоростью и с мгновенной сменой направления;</li> <li>-с обводкой предметов;</li> <li>-с применением обманных движений;</li> </ul> <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	3*8	Следить за техникой выполнения.
			5 мин	Отдых между подходами 1 мин
			5 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	10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельным 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. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;	3*8	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 1 мин
		2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	5 мин	
		3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)	5 мин	
		-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)				

13.06	ОФП	<b>Ходьба</b> -обычная в умеренном темпе, на	2 мин	Следить за
-------	-----	--	-------	------------

		<p>носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p> <p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <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> <p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; 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>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>дыханием</p> <p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет</p> <p>Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>1. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;</p> <p>2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с разной скоростью и с мгновенной сменой направления;</li> <li>-с обводкой предметов;</li> <li>-с применением обманных движений;</li> </ul> <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	<p>3*8</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Отдых между подходами 1 мин</p>
08-13.06.2020	Теоретическая подготовка			
	Тема: Общая и специальная физическая подготовка			
08-13.06.2020	Просмотр матчей Лиги чемпионов по футболу			

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

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

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	10 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. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;	3*5	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин
		2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;	4 мин	
		3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)  -с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; -с обводкой предметов;	4 мин	
		5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)	4 мин	

- 7.Харупкин Максим

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 - 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
		<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. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди; 2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 3. 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)	3*5  4 мин  4 мин  4 мин	Следить за техникой выполнения. Отдых между подходами 2 мин

11.06	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>	10 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. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;</p> <p>2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с разной скоростью и с мгновенной сменой направления;</li> <li>-с обводкой предметов;</li> <li>-с применением обманных движений;</li> </ul> <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	<p>3*5</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Отдых между подходами 2 мин</p>

13.06	ОФП	<p><b>Ходьба</b>-обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носки</p> <p><b>Бег</b>- на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, прыжками, замедляясь и ускоряясь</p> <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> <p><b>Прыжки:</b> Подскоки на носках; на одной на двух ногах; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие</p> <p><b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	Следить за техникой выполнения
			10 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет
			2 мин	Следить за дыханием
			2 мин	
	СФП	<p>1. Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди;</p> <p>2. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой;</p> <p>3. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы(змейка)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с разной скоростью и с мгновенной сменой направления;</li> <li>-с обводкой предметов;</li> <li>-с применением обманных движений;</li> </ul> <p>5. Остановка мяча (мяч подбросить над собой и остановить бедром, подъемом, грудью, стопой)</p>	3*5	Следить за техникой выполнения.
			4 мин	Отдых между подходами 2 мин
			4 мин	
			4 мин	
08-13.06.2020		Теоретическая подготовка		
		Тема: Общая и специальная физическая подготовка		
08-13.06.2020		Просмотр матчей Лиги чемпионов по футболу		