

## **План работы**

**Тренера-преподавателя отделения футбол в группе НП-2 Назарова М.С.**

**На период с 20 по 25 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

- самоподготовка (ОФП и СФП)
- теоретическая подготовка
- просмотр спортивных фильмов в сети интернет, просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу , обсуждение в группах социальных сетей.

2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

## Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Бояренцев Георгий;
2. Войнилович Сергей;
3. Волков Родион;
4. Волков Тимур;
5. Дикарев Евгений;

21.04.2020.	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин  3 мин 10 мин 5 мин  2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	4 *10 5 мин 5 мин 10мин  5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
24.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин  3 мин 10 мин 5 мин  2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием

	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>• Стойка на одной ноге</li> <li>• Упражнение “Велосипед”</li> <li>• Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</li> <li>• Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</li> <li>• Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</li> </ul>	3*15 2*2 3 мин 10мин 10мин 10мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
25.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• Бег: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• ОРУ (на месте).Комплекс упражнений</li> <li>• ОРУ (в движении).</li> <li>• Упражнения на восстановление дыхания</li> </ul>	2 мин 3 мин 10мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с спортивной лестницей</li> <li>• Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</li> <li>• Вбрасывание мяча</li> <li>• Перекат мяча подошвой сверху на месте</li> <li>• Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</li> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Финты</li> </ul>	2 *10 2*10 5 мин 15 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
20.04.2020-25.04.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Создание устойчивого интереса к занятиям футболом			
20.04.2020-25.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

## Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Дудкин Артем;
2. Зозуля Даниил;
3. Казарин Георгий;
4. Ковалевский Влад;
5. Корецкий Никита;

21.04.2020.	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин  3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	4 *10 5 мин 5 мин 10мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
24.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин  3 мин 5мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием

	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>• Стойка на одной ноге</li> <li>• Упражнение “Велосипед”</li> <li>• Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</li> <li>• Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</li> <li>• Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</li> </ul>	3*15 2*2 3 мин 10мин 10мин 10мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
25.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• Бег: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• ОРУ (на месте).Комплекс упражнений</li> <li>• ОРУ (в движении).</li> <li>• Упражнения на восстановление дыхания</li> </ul>	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с спортивной лестницей</li> <li>• Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</li> <li>• Вбрасывание мяча</li> <li>• Перекат мяча подошвой сверху на месте</li> <li>• Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</li> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Финты</li> </ul>	2 *10 2*10 5 мин 15 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
20.04.2020-25.04.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема :</b> Создание устойчивого интереса к занятиям футболом			
20.04.2020-25.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

## Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Корнийчук Арсений;
2. Лактионов Николай;
3. Лугарь Влад;
4. Новицкий Кирилл;
5. Солодовников Иван;

21.04.2020.	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин  3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	3 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
24.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин  3 мин 5мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием

	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание разгибание рук в упоре</li> <li>• Стойка на одной ноге</li> <li>• Упражнение “Велосипед”</li> <li>• Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</li> <li>• Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</li> <li>• Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</li> </ul>	3*1 2*1 2 мин 10мин 10мин 10мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
25.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• Бег: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• ОРУ (на месте).Комплекс упражнений</li> <li>• ОРУ (в движении).</li> <li>• Упражнения на восстановление дыхания</li> </ul>	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с спортивной лестницей</li> <li>• Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</li> <li>• Вбрасывание мяча</li> <li>• Перекат мяча подошвой сверху на месте</li> <li>• Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</li> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Финты</li> </ul>	2 *8 2*8 5 мин 15 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
20.04.2020-25.04.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Создание устойчивого интереса к занятиям футболом			
20.04.2020-25.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

## Индивидуальный план работы на 20-25 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Таланов Александр;
2. Филипов Артем;
3. Хабиямбере Рафаэль;
4. Шипатский Никита;
5. Щегленко Михаил;

21.04.2020.	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Прыжки на одной ноге</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Передача мяча внутренней стороной стопы</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	3 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
24.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 5мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Сгибание разгибание рук в упоре</b></li> <li>• <b>Стойка на одной ноге</b></li> <li>• <b>Упражнение “Велосипед”</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч)</b></li> </ul>	3*1 2*1 2 мин 10мин 10мин 10мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> </ul>		
25.04.2020	<b>ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба</b>, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.</li> <li>• <b>Бег</b>: обычный, переменный, сименящий.</li> <li>• <b>ОРУ (на месте)</b>.Комплекс упражнений</li> <li>• <b>ОРУ (в движении)</b>.</li> <li>• <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></li> </ul>	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой  Следить за техникой выполнения упражнений  Следить за дыханием
	<b>СФП</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди</b></li> <li>• <b>Вбрасывание мяча</b></li> <li>• <b>Перекат мяча подошвой сверху на месте</b></li> <li>• <b>Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</b></li> <li>• <b>Отбор мяча</b></li> <li>• <b>Финты</b></li> </ul>	2 *8 2*8 5 мин 15 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
20.04.2020-25.04.2020	<b>Теоретическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Создание устойчивого интереса к занятиям футболом			
20.04.2020-25.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			