

План работы

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

На период с 13 по 18 апреля 2020 г.

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

- самоподготовка (ОФП и СФП)
- теоретическая подготовка
- просмотр спортивных фильмов в сети интернет, просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу ,
обсуждение в группах социальных сетей.

2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Формирование широкого круга двигательных умений и навыков . Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

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

14.04.2020.	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 10 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Жонглирование • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
17.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 10 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием

	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
18.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 10мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Передача мяча в одно касание о стену • Жонглирование • Переменный бег • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 *10 15 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.04.2020-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила игры в футбол			
13.04.2020-18.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Чемпионы:Быстрее.Выше.Сильнее; Движение вверх; Тренер; Лев Яшин; Лед Просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

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

14.04.2020.	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Жонглирование • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
17.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин	
18.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Передача мяча в одно касание о стену • Жонглирование • Переменный бег • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 *10 15 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.04.2020-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема Правила игры в футбол			
13.04.2020-18.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Чемпионы:Быстрее.Выше.Сильнее; Движение вверх; Тренер; Лев Яшин; Лед Просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

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

14.04.2020.	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Жонглирование • Финты 	4 *10 4*10 5мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
17.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

18.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Передача мяча в одно касание о стену • Жонглирование • Переменный бег • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 *10 15 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.04.2020-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила игры в футбол			
13.04.2020-18.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Чемпионы:Быстрее.Выше.Сильнее; Движение вверх; Тренер; Лев Яшин; Лед Просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу			

Индивидуальный план работы на 13-18 апреля 2020 г. для учащихся:

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

14.04.2020.	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Жонглирование • Финты 	4 *10 4*10 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
17.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Удары в цель • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

18.04.2020	ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 5 мин 5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Передача мяча в одно касание о стену • Жонглирование • Переменный бег • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 *10 15 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.04.2020-18.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Правила игры в футбол			
13.04.2020-18.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Чемпионы:Быстрее.Выше.Сильнее; Движение вверх; Тренер; Лев Яшин; Лед Просмотр матчей ЧМ-2018 по футболу			