

План работы

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

На период с 27 по 30 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: Приобретение
разносторонней физической подготовленности на основе занятий футболом. Конспекты бесед к
занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

28.04.2020	ОФП	<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 2 мин 2 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 • Удары в цель • Перекал мяча подошвой сверху на месте • Перекал мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
27.04.2020-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.			
27.04.2020-30.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

28.04.2020	ОФП	<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	Следить за осанкой
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Перекал мяча подошвой сверху на месте • Перекал мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
27.04.2020-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема : Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.			
27.04.2020-30.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

28.04.2020	ОФП	<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 2 мин 2 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 • Удары в цель • Перекаат мяча подошвой сверху на месте • Перекаат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	3 *10 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
27.04.2020-30.04.2020	Теоретическая подготовка Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.			
27.04.2020-30.04.2020	Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 27-30 апреля 2020 г. для учащихся:

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

28.04.2020	ОФП	<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	Следить за осанкой
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Перекаат мяча подошвой сверху на месте • Перекаат мяча носками с ноги на ногу на месте • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Финты 	3 *10 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин 4 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
27.04.2020-30.04.2020	<p>Теоретическая подготовка Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.</p>			
27.04.2020-30.04.2020	<p>Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2 Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу</p>			