

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе СО-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. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

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

1. Белоус Максим;
2. Годуненко Иван;
3. Дранов Андрей;
4. Епифанов Мирослав;
5. Зайцев Олег;

13.04.2020.	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"> • Бег с изменением направления • Удары на точность • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
16.04.2020	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 на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Жонглирование 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

			5 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. Золотухин Константин;
2. Ковалев Егор;
3. Кадацкий Вадим;
4. Корниенко Сергей;
5. Кубрак Матвей;

13.04.2020.	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"> • Бег с изменением направления • Удары на точность • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
16.04.2020	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 на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Жонглирование 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 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. Лугай Матвей;
2. Мейлах Марк;
3. Оноприенко Глеб;
4. Нестеров Иван;
5. Пономаренко Матвей;

13.04.2020.	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"> • Бег с изменением направления • Удары на точность • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
16.04.2020	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 на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Жонглирование 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 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. Рубан Федор;
2. Рудавин Арсений;
3. Трегубенко Алексей;
4. Турьянский Александр;
5. Шахов Станислав;
6. Щегленко Михаил.

13.04.2020.	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"> • Бег с изменением направления • Удары на точность • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) • Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху) 	1 *7 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
16.04.2020	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 на дальность • Удары в стену,разновидности остановки мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Жонглирование) 	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 5 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