

## **План работы**

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

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

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

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

|            |            |   |   |  |
|------------|------------|---|---|--|
| 27.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>   | 1 *7<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 30.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки мяча</b></li> </ul>   | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин                   | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |

|                       |   |   |       |  |
|-----------------------|---|---|-------|--|
|                       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекат мяча подошвой сверху на месте</li> <li>• Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте</li> </ul> | 5 мин |  |
|                       |   |   | 5 мин |  |
| 27.04.2020-30.04.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема:</b> Развитие футбола в России и за рубежом                                    |   |       |  |
| 27.04.2020-30.04.2020 | Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |   |       |  |

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

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

|            |            |  |   |  |
|------------|------------|--|---|--|
| 27.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>  | 1 *7<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 30.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки 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> </ul> | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема</b> Развитие футбола в России и за рубежом                                     |
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |

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

1. Лугай Матвей;
2. Мейлах Марк;
3. Оноприенко Глеб;
4. Нестеров Иван;
5. Пономаренко Матвей;

|            |            |  |   |  |
|------------|------------|--|---|--|
| 27.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>  | 1 *5<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 30.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки 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> </ul> | 4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема:</b> Развитие футбола в России и за рубежом                                    |
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |

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

1. Рубан Федор;
2. Рудавин Арсений;
3. Трегубенко Алексей;
4. Турьянский Александр;
5. Шахов Станислав;
6. Щегленко Михаил.

|            |            |  |   |  |
|------------|------------|--|---|--|
| 27.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения с спортивной лестницей</b></li> <li>• <b>Жонглирование</b></li> <li>• <b>Удары в цель</b></li> <li>• <b>Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка)</b></li> <li>• <b>Ведение мяча подошвой (перекат мяча сверху)</b></li> </ul>  | 1 *5<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин  | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |
| 30.04.2020 | <b>ОФП</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<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин<br>2 мин | Следить за осанкой<br><br>Следить за техникой выполнения упражнений<br><br>Следить за дыханием |
|            | <b>СФП</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бег из различных положений(сидя ноги вперед,ноги назад;лежа на спине;лежа на животе)</b></li> <li>• <b>Удары на дальность</b></li> <li>• <b>Удары в стену,разновидности остановки 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> </ul> | 4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин<br>4 мин | Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.                        |



|                           |   |
|---------------------------|---|
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | <b>Теоретическая подготовка</b><br><b>Тема:</b> Развитие футбола в России и за рубежом                                    |
| 27.04.2020-<br>30.04.2020 | Просмотр художественных фильмов: Легенда №17; Пеле; Матч; Поддубный; Лед 2<br>Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу |